



UNIVERSIDAD PANAMERICANA
CAMPUS GUADALAJARA

**"COMO PREVENIR EL FENÓMENO
ALARMANTE DEL SUICIDIO EN LA
ADOLESCENCIA"**

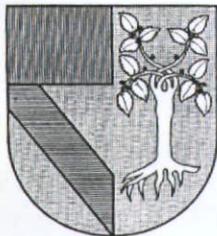
PATRICIA IVETTE ORTÍZ ALVAREZ

Tesis presentada para optar por el título de Licenciado en
Pedagogía con reconocimiento de Validez
Oficial de Estudios de la SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
según acuerdo número 871125 con fecha 18-III-87

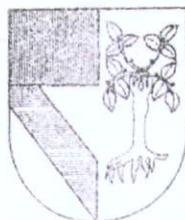
Zapopan, Jal. Mayo del 2002



47546



UNIVERSIDAD PANAMERICANA
CAMPUS GUADALAJARA



UNIVERSIDAD PANAMERICANA
SEDE GUADALAJARA
BIBLIOTECA

**"COMO PREVENIR EL FENÓMENO
ALARMANTE DEL SUICIDIO EN LA
ADOLESCENCIA"**

PATRICIA IVETTE ORTÍZ ALVAREZ

Tesis presentada para optar por el título de Licenciado en
Pedagogía con reconocimiento de Validez
Oficial de Estudios de la SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
según acuerdo número 871125 con fecha 18-III-87

Zapopan, Jal. Mayo del 2002

CLASIF: TE PED OPT 2002

ADQUIS: 475A6 4/1

FECHA: 23.08.02

DONATIVO DE _____

\$ _____

1a ed.

150 h. : gráfr. | 22 cm.

1 Juventud - Conducta suicida

2 Problemas sociales



UNIVERSIDAD PANAMERICANA

CAMPUS GUADALAJARA

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

SRITA. PATRICIA IVETTE ORTIZ ALVAREZ
Presente.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación en la alternativa Tesis titulado "**COMO PREVENIR EL FENÓMENO ALARMANTE DEL SUICIDIO EN LA ADOLESCENCIA**" presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar ocho ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

Atentamente.


LIC. JESÚS ANTONIO ENG DUARTE
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN



UNIVERSIDAD PANAMERICANA

CAMPUS GUADALAJARA

Junio, 2002

Lic. Jesús Antonio Eng Duarte
Presidente de la Comisión de
Exámenes Profesionales
Universidad Panamericana, Guadalajara
P r e s e n t e

El que suscribe, hace constar que la tesis "**COMO PREVENIR EL FENÓMENO ALARMANTE DEL SUICIDIO EN LA ADOLESCENCIA**", presentada por la señorita **PATRICIA IVETTE ORTIZ ALVAREZ**, para optar por el título de Licenciado en Pedagogía, ha sido concluida en esta fecha, por lo que se presenta a usted para su debida revisión ante la Comisión de Exámenes Profesionales.

Agradeciendo la deferencia de la Escuela a su cargo para la asesoría de la investigación realizada, quedo a sus órdenes.

Atentamente

DR. JUAN GERARDO DE LA BORBOLLA RIVERO
ASESOR DE TESIS

DEDICATORIAS

A mis padres:

por su cariño, apoyo y esfuerzo.

A mis maestros:

por su dedicación y enseñanzas.

Principalmente a Dios:

*por haberme prestado
la vida y el tiempo de llegar hasta
aquí y permitirme ver uno
de mis sueños convertirse
en realidad.*

ÍNDICE

ÍNDICE

Página

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I "¿Qué es el Suicidio"

1.1 El Suicidio.	7
1.2 Causas del Suicidio.	14
1.3 Proceso del Suicidio.	18
1.4 Mitos sobre el Suicidio.	22

CAPÍTULO II "El Adolescente y sus Crisis"

2.1 La Adolescencia y sus Características.	25
2.2 Crisis de la Adolescencia.	38
2.3 Relación entre los Padres e Hijos Adolescentes.	42
2.4 El Adolescente y el Suicidio.	44

CAPÍTULO III "La Formación del Adolescente dentro de su Ambiente con Respecto al Fenómeno del Suicidio"

3.1 Enfoque Sociológico.	50
3.2 Una Formulación de Misión de Vida como Prevención del Suicidio.	53
3.3 Formando al Adolescente en Principios y Valores Morales.	56

CAPÍTULO IV "Datos y Estadísticas Actuales sobre el Índice de Suicidios"

4.1 Estadísticas del INEGI.	63
4.1.1 Intentos de Suicidio y Suicidios según Año de 1980-1999.	64
4.1.2 Intentos de Suicidio y Suicidios por Sexo según Año de 1980-1999.	65
4.1.3 Intentos de Suicidio y Suicidios por Causa que Motivó el Acto en el Año de 1999.	66
4.1.4 Intentos de Suicidio y Suicidios por Mes en que Acontecieron en el Año 1999.	67
4.1.5 Intentos de Suicidio y Suicidios por Medio Empleado para Cometerlo en el Año 1999.	68

4.1.6 Intentos de Suicidio y Suicidios por Área Rural o Urbana en el Año 1999)	69
4.2 Breve Análisis de las Estadísticas.	70

CAPÍTULO V “Propuesta”

5.1 Taller para la Prevención de Conductas Suicidas y Apoyo a Familiares de Personas Suicidas.	73
------------------------------------------------------------------------------------------------	----

CONCLUSIÓN	132
------------	-----

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo contiene información acerca de lo que es el suicidio. Se ha decidido tratar este tema, debido a que actualmente en esta época de grandes progresos y tecnología ha surgido la cultura de la muerte; esto es, que los seres humanos están matando y matándose unos a otros bajo el pretexto de "libertad para decidir" acerca de una vida que no les pertenece, exaltando así el individualismo extremista en donde el aborto, la eutanasia, el infanticidio, el suicidio, etc. están permitidos sin ningún obstáculo.

Este fenómeno, se da porque el hombre, está sumergido en una sociedad material, hedonista y demasiado permisiva dándole valor a las cosas según la utilidad que éstas le den. De esta manera el hombre cae en la cuenta de que si él mismo es útil, tiene una razón para vivir, pero si éste pierde el sentido de su existencia, su por qué y para qué vivir, cree que ya no le es útil a la sociedad y que más valdría morirse; en consecuencia toma su vida en sus manos y se la quita sin más ni menos.

Como se puede ver, el hombre del siglo XXI ha perdido el sentido del valor a la vida y, por cualquier obstáculo o dificultad, se va por la salida fácil de su propia autodestrucción; cayendo en los excesos y los vicios que lo conduce irreversiblemente a su muerte.

Pero antes que nada, quisiera que supieran una de las dificultades con las que yo me encontré al empezar a realizar ésta investigación, primero que el tema del suicidio es un tabú en nuestra sociedad y que no es fácil hablar de él con cualquiera, y por otra parte también me enfrente con que no hay mucha información que hable al respecto de éste tema.

Por esa sencilla razón se ha querido mostrar en esta investigación, la importancia que tiene el ahondar sobre el tema del suicidio.

Lo que quisiera yo comprobar con todo este trabajo es que a pesar del gran desarrollo y progreso tecnológico inversamente se está dando una menor calidad de vida y se están perdiendo los valores éticos y morales dando como resultado entre los individuos una perdida total del sentido de existencia, lo que trae como consecuencia que éste opte refugiarse en las diversas puertas falsas como el alcoholismo, drogadicción, etc., y el suicidio como grado extremo.

Por eso con este trabajo documental y bibliográfico que se ha realizado podremos darnos cuenta de la magnitud que el suicidio ha cobrado en la actualidad, la cual es demasiado alarmante; asimismo, con la información que se expone se ve qué necesidades hay que llegar a cubrir para poder hacer algo y ayudar a toda esa gente que alguna vez ha pensado en suicidarse o ha llegado a intentarlo, debido a que no le encuentra sentido a su vida, y que ha perdido los sueños y esperanzas por las cuales luchar y seguir adelante.

El objetivo primordial es crear conciencia y hacer ver la gran urgencia y necesidad que existe de tomar cartas en el asunto; creando programas y proyectos educativos que ataquen este serio problema del suicidio. Por otro lado se requiere buscar que la persona recupere y encuentre sentido a su vivir, que vuelva a darle valor a su existencia y se plantee un plan de vida que incluya valores morales sólidos que hagan que su subsistencia no pierda la visión del inmenso valor que tiene su propio existir como para que en un momento angustiante por el que puedan pasar, opte por la vía del suicidio.

El sentido de la vida se pierde debido a que el hombre no sabe como enfrentarse a tantos obstáculos y problemas que día con día le agobian por llevar una vida tan agitada y no dejar espacio a recapitular y plantearse un proyecto de vida que lo lleve a darle un verdadero rumbo a su existencia.

Por otro lado, ésta investigación se ha enfocado en el periodo de la adolescencia, debido a que es una de las etapas por la que la persona se enfrenta a grandes cambios, tanto físicos como sociales, cognitivos y psicológicos. En esta etapa el adolescente pasa por un momento de transición y cambio de la niñez a la etapa adulta. Esta transición trae consigo una serie de crisis que el adolescente debe saber afrontar y sobrellevar con éxito para poder alcanzar la madurez.

Debido entonces, a que en la adolescencia el individuo se topa con grandes dudas y transformación de su persona, se vuelve más susceptible y vulnerable a cualquier acontecimiento y es más factible a que pueda optar por el suicidio como una puerta fácil al momento de crisis y estrés por los que pueda pasar.

Finalmente, como producto de ésta investigación se ha llegado a elaborar un taller de trabajo, con el cual la persona cercana a una situación de posible suicidio o, que haya pasado por la amarga experiencia de tener un ser querido que ya se haya suicidado, tenga las herramientas y habilidades necesarias para prevenir este fenómeno autodestructivo, aprendiendo a detectar posibles conductas suicidas esto con el fin de ayudar a la prevención del suicidio en nuestra sociedad o bien, por el contrario, sobrellevar el duelo de muerte de su ser querido.

Cabe mencionar que el tema del suicidio, es tratado desde el punto de vista sociológico más que psicológico; ya que el hombre está inmerso en la sociedad y en ella convive y se desarrolla día a día. Es ahí en donde el individuo recibe gran influencia por las cosas que pasan a su alrededor de su medio ambiente, y que de cierta manera le determinan su personalidad.

Sin embargo, no por eso el punto de vista psicológico es menos importante, pero es simplemente otro tema de investigación muy amplio, en donde se toma en cuenta más a la persona en su proceso evolutivo.

En definitiva, haciendo una breve recapitulación de la investigación, ésta consta de cinco capítulos. Del primero al cuarto se hace un desarrollo teórico en donde se habla sobre lo que es el suicidio; sus antecedentes, así como el proceso, los mitos y posibles causas que lo provocan entre otras cosas; por otro lado se desarrolla con detenimiento la etapa de la adolescencia, su desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial, así como las crisis por la que pasa y la relación de esta etapa con el fenómeno del suicidio. En el último capítulo teórico se ven las alarmantes estadísticas a nivel nacional de cuanto se ha elevado la cifra y por qué la importancia y la urgencia de hacer algo al respecto. Finalmente, en el último y quinto capítulo, derivación práctica de lo anterior, se presenta una propuesta de prevención y temprana intervención en posibles situaciones de suicidio y por otra parte se da una guía de auto ayuda para sobrellevar crisis de duelo por la pérdida de un ser querido a causa del suicidio.

Espero, que al final de la lectura de ésta investigación, cada persona se sensibilice y vea la importancia de atender con urgencia las repercusiones del fenómeno multifactorial del suicidio, dando a sus adolescentes y a todas las personas en general suficientes bases y valores morales para poder afrontar con éxito los obstáculos que la vida nos presenta, y se elimine del todo la cultura de la muerte ante una sociedad tan superficial y se busque recobrar el sentido de la existencia.

CAPÍTULO I
¿Qué es el Suicidio?

CAPÍTULO I ¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

1.1 El Suicidio

Escribir sobre el suicidio NO es fácil. Éste es un aspecto muy serio y delicado que no sólo pertenece al orden individual, sino también al orden social; pues es en sí un fenómeno social grave que, debido a su carácter vergonzoso para muchos, con mucha frecuencia se oculta.

Antes de empezar a profundizar en el tema del suicidio debemos tener en claro qué concepto tenemos del suicidio y qué definición tenemos acerca de éste fenómeno del cual hablaremos y nos referiremos constantemente.

¿Qué es el suicidio?

Veamos varias definiciones acerca de lo que es el suicidio y saquemos una propia tomando en cuenta diversos aspectos de las definiciones que se nos presentan a continuación, para poder conjuntar la nuestra.

Primeramente vemos que la palabra suicidio proviene del latín "sui" que significa "uno mismo" y de "cidium" que se refiere a "caédere" y se traduce como "matar", es decir, el acto del individuo encaminado a la autodestrucción intencional.¹

Un autor llamado Achille-Delmas dice que "suicidio es el acto por el que un hombre totalmente competente se mata a sí mismo; él es capaz de vivir, pero elige sin ninguna obligación la muerte".²

¹ JIMENEZ, R. Arnold Omar "El Suicidio, más que un Mensaje Póstumo". Semanario Arquidiocesano de Guadalajara, 3 de Septiembre del 2000.

² POLAINO-LORENTE, Aquilino. "Manual de Bioética General" P.439

Deshaies, define al suicidio como "el acto de matarse a sí mismo de modo habitualmente consciente, tomando la muerte como un medio o como un fin"³; y creo que aquí la palabra habitualmente se refiere a que la persona toma la decisión de suicidarse con sus cinco sentidos y por voluntad propia.

Y una última definición que nos da Baechler, dice que "el suicidio denota toda conducta que busca y encuentra la solución a un problema existencial, pero haciendo un atentado a la vida del sujeto".⁴

Olvidaba mencionar, otra definición que más conoce la gente en la cual se dice que el suicidio es considerado un acto que resulta por un estado de locura momentáneo o como algo que es cometido por una persona que no está bien de su mente.

En sí, hay varias perspectivas que se tienen con respecto al suicidio, finalmente daré la mía propia en la cuál subrayaré que, el suicidio es la acción que el individuo realiza para quitarse la vida de forma voluntaria, para dar fin a su existencia porque simplemente ya perdió el sentido de la misma.

Para mí el suicidio envuelve una forma compleja de conducta que tiene causas de todo tipo: sociales, biológicas, psicológicas, emocionales, etc.; es la actuación que resulta de alguien que no ve ya esperanza de futuro alguna. La persona suicida tiene en ese momento una percepción negra de la vida y sólo encuentra en la muerte la única solución.

³ POLAINO-LORENTE, Aquilino. Op. Cit. P.439

⁴ Idem. P.439

Este acto de acabar con la vida propia, es una conducta autodestructiva, y así lo ve Alejandro Llano, y cita que "el hombre es el único animal suicida... sólo el hombre puede decir que no a su propia existencia." ⁵

El suicidio viene a ser un rechazo del amor hacia nosotros mismos, una negación de la natural aspiración a la vida; aunque también pudiera ser la exaltación del propio egoísmo al buscar en esa evasión hacia la vida misma un mal menor, aún a pesar de los daños que se causan a la familia misma, a la sociedad y a nuestro mismo destino trascendente y al plan de Dios o de un ser superior, sobre nosotros; por eso es preciso y urgente devolver al hombre el auténtico sentido de la vida, fortaleciéndolo y enriqueciéndolo con principios morales y valores firmes, que quiten de su alma esa sensación de vacío interno que actualmente lo asedia por la vida tan agitada que lleva, en donde no se detiene ni un segundo para pensar y replantearse sus metas y sueños por los que luchar para hallarle sentido, objeto y finalidad a su existencia.

Hay que aclarar que el suicidio, no es un fenómeno de nuestros tiempos. Existe y ha existido en todas las sociedades desde hace mucho.

Esto lo vemos desde la antigüedad en donde por ejemplo tenemos que Sócrates opta por tomar la cicuta en vez de encontrar otra alternativa a lo que la vida le estaba deparando; a su vez vemos como también los epicúreos y Séneca en sus cartas a Lucilio, en específico la número LXX que lleva por título "La Muerte Apetecible" escribe a su amigo que: "Esta vida, como sabes, no ha de ser retenida siempre, pues lo bueno no es vivir, sino vivir bien. Por eso el sabio vivirá tanto como deberá, no tanto como podrá; el verá dónde ha de vivir, con quiénes, cómo y qué ha de hacer. El piensa a toda hora cuál sea la vida, no cuánta; si se le presenta

⁵ [http://www.ctv.es/USERS/mmori/\(34\)suic.htm](http://www.ctv.es/USERS/mmori/(34)suic.htm) "El Suicidio"

muchas molestias y estorbos que perturben su tranquilidad, se licencia a sí mismo. Y no hace esto en la última necesidad, sino que tan pronto como empieza a serle sospecha la fortuna, reflexiona con toda diligencia si ha de acabar de una vez"; así mismo más adelante en esa misa carta le dice a Lucilio que: "Morir más tarde o más pronto no tiene importancia; lo que importa es morir bien o mal. Y morir bien es sustraerse al peligro de vivir mal.....Hallarás también hombres que profesan la sabiduría que sostiene que el hombre no puede atentar contra su vida, y tienen por cosa nefanda hacerse homicida de sí mismo: hay que esperar la salida que la naturaleza decretó. Quien esto dice no ve que se obstruye el camino de la libertad." ⁶

Vemos pues cómo Séneca, ilustre epicúreo, siguiendo su filosofía ve en el suicidio la mejor salida a la pérdida de interés y crisis existencial que el hombre tiene en momentos de su vida, la solución más factible a sus males que le aquejan, y lo reitera mencionando que "En buena situación están las cosas humanas, porque nadie es infeliz por culpa suya. ¿Te agrada? Vive. ¿No te agrada? Lícito es volver allí de donde veniste." ⁷

Otro ejemplo de esto mismo en donde se ve que el suicidio existe y ha existido siempre en la sociedad, es en el libro *Los Derechos Humanos* de Jacques Leclercq, en donde plantea cómo en determinados momentos históricos una cultura antivitalista ha incluso aplaudido actitudes y acciones suicidas como acciones meritorias.

Y así, pone el ejemplo de Petronio en los tiempos del Imperio Romano que por haber caído en desgracia del emperador romano y teniendo su ajusticiamiento

⁶ RIBER, Lorenzo. "*Obras Completas de Séneca*". P.p.495 - 497

⁷ Idem. P.p.495 - 497

prefirió morir cortándose las venas dentro de una tina con agua caliente en medio de una espléndida fiesta con todos sus amigos, suicidándose espectacularmente.⁸

La actitud de la sociedad contemporánea ante este acto se ha ido transformando; actualmente nuestra sociedad se ha vuelto permisiva, permitiendo su propia extinción manifestando claramente la abolición de todo valor hacia la vida, pues es una sociedad consumista en donde más vale a veces el tener que el ser, y por lo tanto muchas personas ven frustradas sus aspiraciones y tienden a escaparse por la vía rápida del suicidio; es así como en esta sociedad permisiva, lo que los individuos con ideas suicidas experimentan no es tanto el deseo de morir sino el temor a vivir.

Muchos autores coinciden en que el fenómeno del suicidio no es tanto un problema sino más bien un síntoma, de problemas, situaciones y tendencias con las cuales no hemos ni reconocido, ni enfrentado de la manera más apropiada.

Debemos de estar alertas y tomar cartas en el asunto acerca de la conducta suicida en las personas, ya que constituye un buen indicador, del funcionamiento social y de la imagen de hombre que está vigente hoy día.

Este fenómeno del cese voluntario de la vida afecta a personas de todas las edades, razas, religiones y situaciones socioeconómicas, y a pesar de que no quisiera caer en un determinismo hay ciertas tendencias según la raza, el sexo, la edad, la religión, el estado civil, la ocupación y la salud de la persona; en fin, de tantas y tantas cosas que hacen que el individuo llegue a tener la alternativa de su muerte como solución a sus problemas de la pérdida del sentido de su existencia.

⁸ *Cfr.* LECLERCQ, Jaques. "Los Derechos Humanos". P.16

Presento a continuación ciertos datos con respecto a las tendencias que hay de caer en un suicidio según sexo, edad, raza, estado civil, etc. extraídos de la revista Concilium n° 199 que lleva por título "El suicidio y el derecho a la muerte".

En cuanto al sexo, vemos que la frecuencia de suicidios e intentos de suicidio es inversa según los sexos; pues más mujeres que hombres intentan suicidarse, mientras que al final de cuentas se suicidan más hombres que mujeres debido a que las mujeres emplean métodos menos violentos que los hombres quienes normalmente eligen métodos más violentos y letales como las armas de fuego.

De acuerdo a la edad, el suicidio se puede dar en todas las edades pero ocurre con mayor frecuencia entre personas de edad madura de entre los 45 a los 55 años de edad y en jóvenes de 15 a 24 años, pues según datos estadísticos el suicidio es la segunda causa de muerte entre estudiantes universitarios.

Si hablamos de raza, la población de raza blanca es más propensa al suicidio que los de raza negra u otras razas.

En cuanto a la religión las poblaciones de católicos son los que tienen menor índice de suicidios, al contrario de las poblaciones judías, protestantes u otras sectas; esto se debe a que la religión es una medida de afiliación a un grupo y una creencia que le da integración a la persona; ya que, cuando la persona tiene una creencia en alguien superior que le rija, le indique cómo actuar y seguir su camino, el individuo tiene ahí un soporte y le da un por qué a su existencia.

Si hablamos del estado civil de las personas, encontramos que los viudos, los solteros y los divorciados se matan más que los hombres casados; cinco, dos y

tres veces más respectivamente. Las mismas diferencias se observan entre las mujeres, con unas variaciones más reducidas.

Pero se preguntarán ¿por qué sucede eso? Esto pasa porque la presencia de hijos es determinante y en el matrimonio reforzado por hijos, disminuye significativamente el riesgo de suicidio a diferencia de aquél matrimonio que no los tiene.

Tal vez esto explique, porque son los hijos, a veces, una causa por la cual seguir viviendo y por el contrario también se explica porque las personas que se divorcian, muchas veces están decepcionadas y han perdido la esperanza y a la persona por la cual vivían y tenían una ilusión. A este respecto es interesante considerar un ejemplo planteado por Jacques Leclercq en su libro *Los Derechos Humanos*, de un matrimonio que, cuando sintieron que ya empezaría a venirles la época de la vejez, las enfermedades y la decrepitud y sin tener hijos o familiares deciden suicidarse.⁹

Con respecto a la salud, la relación entre ésta y la enfermedad física o mental con el suicidio es predecible e inconsciente a la vez, y en ambos significativos; pues según un estudio biológico, cuando hay una deficiencia de serotonina (un neurotransmisor) está presente la conducta impulsiva a consecuencia, esto se da normalmente en pacientes con trastornos depresivos, y con mayor facilidad surge la ansiedad compulsiva que puede llegar a acabar en un suicidio.

De igual forma una persona con alguna enfermedad física grave como el cáncer, atraviesa por diferentes niveles de estrés y angustia como el miedo a la muerte, la irrupción de los planes futuros, los cambios físicos y psíquicos en su

⁹ *Cfr. LECLERCQ, Jaques. Op.Cit. P16*

papel social y su estilo de vida de forma tan violenta y brusca que hacen caer al individuo en depresión grave y terminar con su vida pues ya no ven una luz de esperanza en el trance de su enfermedad.

Lo que sí pudiera yo decir es que la mayoría de las personas con ideas suicidas están indecisas sobre si desean vivir o morir y juegan con la muerte, esperando que otros los salven.

1.2 Causas del Suicidio

Como ya lo mencionaba se entiende por suicidio a aquella acción por la cual una persona acaba con su propia vida; por lo tanto clasificamos esa acción como conducta autodestructiva, debido a que esa acción puede conducir a la muerte o puede ser un intento pero siempre existe una intención letal en su misma esencia.

¿Qué es en sí lo que lleva a un individuo a querer acabar con su vida, que hay detrás de las ideas suicidas?

Podemos pensar que alguien se mata cuando le sobreviene una situación que rechaza: habría aquí un mecanismo de huida. Pero también se puede decir que alguien se mata para modificar algo, para acelerar un cambio.

La acción de matarse no nada más significa solamente necesidad de amor, como puede decirse muy vagamente y, en definitiva muy ingenuamente. Es una violenta llamada de atención a una redefinición del orden del medio ambiente que rodea al individuo que ha tomado la decisión de quitarse la vida.

Cuando las ideas suicidas cruzan por la mente de algún individuo no es por que de repente se le ocurrieron y ya, sino que hay una serie de causas y factores de trasfondo que lo orillan a tomar esa decisión tan dramática acerca de su existencia.

Como posibles causas tenemos la depresión; que constituye una forma de lo que se conoce por el nombre de "trastorno anímico o afectivo", porque se refiere principalmente a un cambio del estado de ánimo, el cual deforma la manera de ver el mundo y el lugar que uno ocupa en él; por lo tanto a menudo una persona deprimida elige el suicidio como única escapatoria cuando ya no puede seguir tolerando la vida tal como es, y eso se debe a que cree que ya no puede cumplir ninguna función útil en la vida y a que cree que representa una carga para las personas queridas, amigos o la sociedad.

Una persona depresiva presentará normalmente las siguientes características:

- Pérdida de interés por ciertas actividades placenteras que antes solía disfrutar.
- Pérdida de interés por las relaciones sexuales.
- Disminución de la capacidad de concentrarse.
- Trastornos de sueño.
- Variaciones del apetito.
- Disminución de la autoestima y de la confianza en uno mismo.

- Ideas de culpa y de falta de valía.
- Visiones tristes y pesimistas del futuro.
- Ideas o actos de daño infligidos a uno mismo.

Como nos podemos percatar todos los anteriores síntomas que presenta una persona deprimida son la antesala del suicidio en muchos de los casos, pues la persona piensa que no sirve de nada seguir viviendo y en consecuencia ve el suicidio como única escapatoria a ese panorama tan terrible de su vida.

Otra causa es la baja autoestima o la falta de valía que la persona tiene de sí misma, lo cual es un factor de suma importancia que influye mucho en las ideas suicidas. Esto implica no sentirse apreciado, comprendido, querido y aceptado tanto por la persona misma como por los demás; y se refleja cuando no se es capaz de dar cuenta que hay dentro de uno mismo, las propias cualidades y defectos, cuando a su vez no se da uno cuenta de lo maravilloso de la vida y de que además uno es el único que tiene el poder de transformarla y de decidir lo que se quiere para sí mismo y para los demás, porque se encuentra cegado y sin autoestima ni confianza.

La ausencia de sentido de la vida; el cese de motivaciones de suficiente entidad como para soportar el rutinario peso de la vida diaria trae la presencia de cierta desesperanza ante un mundo lleno de conflictos y por consecuencia la insatisfacción de una vida humana que no dispone de ningún otro valor que el de las cosas materiales; por lo tanto es ahí el momento justo donde se pierde el piso y no nos damos cuenta del verdadero porqué de nuestra existencia y no podemos aclarar en la mente quienes somos, de qué somos capaces, qué queremos y qué se puede y se debe hacer con la propia vida, la cual tiene un fin concreto.

El excesivo consumo de alcohol y drogas es otra de las causas que desencadena tentativas de suicidio así como, el sentimiento de inutilidad.

El estrés diario de una vida tan agitada en la cual no se detiene uno a pensar hacia donde nos dirigimos o simplemente el estrés provocado por tanta presión de trabajo.

La pérdida de un ser querido; el quebrantamiento de la unidad familiar; las presiones para triunfar y destacar en este mundo competitivo en donde actualmente se aplica la ley de la selva en donde “el más grande y fuerte se come al más débil y chico”; el sentimiento de soledad y vacío que tenemos en nuestro ser; y la poca consideración de valores alimentan la tendencia al suicidio.

Por eso digo que el suicidio es un síntoma de ésta sociedad permisiva; en donde las cuestiones detrás de éste fenómeno, siempre son de actualidad: la autoestima, la fe, el significado de la vida, el propósito y la habilidad para soportar las dificultades y las desilusiones que trae consigo el vivir día con día.

Parte de la respuesta a éste problema se debe encontrar pues, en una estructura sólida de valores; ya que si las personas tienen principios morales y bases espirituales, emocionales y psicológicas, están mejor equipadas para enfrentar la adversidad.

En sí, yo creo que la tentación del suicidio que nace dentro de una persona, sólo acontece y pasa por la mente del individuo como consecuencia de la desesperación de no sentir que tiene el control de su existencia o cuando simplemente la vida se ha hecho imposible de vivir o, al menos así le parece.

Realmente las causas de cada suicidio son una combinación de múltiples factores, presiones y traumas en lugar de ser un solo factor lo que desencadena esa idea de acabar con la propia vida.

Aunque esto se debate desde el punto de vista que en sí, la principal causa de la persona que se suicida es la renuncia a autopoerse, a conocerse a sí misma como menciona Aquilino Polaino-Lorente, ya que sin autoconocimiento no es posible tenerse a sí mismo y en consecuencia si uno no se tiene a sí mismo no se puede dirigir la propia conducta, la voluntad y entonces sucede que la mayoría de las personas así llevan una vida a la deriva siendo su conducta y sus acciones una mera respuesta a los estímulos del medio ambiente.¹⁰

Viendo ya algunas posibles causas que llevan a la persona a la tremenda decisión de acabar voluntariamente con su vida veamos a continuación el proceso del suicidio.

1.3 Proceso del Suicidio

En sí el proceso de suicidio sea cual sea la edad, el sexo o uno u otro factor, se inicia cuando se pierde el sentido a la existencia, ¿el por qué y para qué? de la vida misma.

Esto sucede cuando lo que era importante para la persona: la familia, amigos, el amor, los estudios, nuestra propia persona, deja de tener significado; es entonces cuando surge la depresión como un mecanismo de defensa para indicarnos que algo no anda bien.

¹⁰ Cfr. POLAINO-LORENTE, Aquilino, Op Cit. P.444

La idea del suicidio en el individuo se implanta en la mente como una obsesión en la que se visualiza como única solución real a lo que se está viviendo, con la cual se cree que se encontrará el descanso total a la situación; pero paradójicamente la causa que desencadena la decisión de suicidarse es la renuncia personal a tomar la vida en nuestras propias manos.

La decisión del suicidio no suele ser impulsiva, sino que es algo que se evalúa y medita durante un tiempo antes de realizarla. Muchos pueden manifestarse abiertamente y pueden hacer afirmaciones tales como: "voy a matarme", "quiero morir", "mi familia estaría mejor sin mí".

Se da a la vez un cambio repentino en la conducta que es visible, pues se les suele ver alterados, deprimidos, o desesperanzados sin saber que hacer con su vida; tal vez coman menos de lo usual, estén retraídos, ignoren impulsos sexuales, duerman profundamente o padezcan de insomnio.

Otra manifestación que se puede dar durante el proceso es que la persona puede ser que abandone, regale o done sus bienes materiales.

En fin todo esto ocurre cuando se da rienda suelta a todo lo que sentimos según el modelo super sensual de la sociedad que nos rodea, nuestros patrones de comportamiento están regidos por el hedonismo, el nihilismo, la mercadotecnia, el consumismo, las telenovelas y en general por un estilo de vida en donde se ha renunciado a ser auténticos, a ser nosotros mismos y nos dejamos llevar por la corriente de vicios y excesos que se cree, erróneamente nos brindan un gran placer y felicidad; pero lo cierto es que detrás de todo esto poco a poco vamos perdiendo nuestra personalidad, las riendas de nuestra vida y junto con ello una sensación de

vacío y soledad enorme por basar nuestra felicidad y bienestar en cosas banales y efímeras.

Y todo lo anterior como consecuencia de nuestra sociedad actual decadente en valores firmes, que hace que las personas estén realizando más y más conductas autodestructivas que dañan o terminan con su vida, como: la violencia, el abuso de drogas, fumar, beber en exceso, el suicidio.

Sí, el suicidio del cual hemos estado hablando es pues una conducta autodestructiva, es una autoagresión con resultados mortales; del cual tenemos distintos tipos de jerga suicida, que a continuación aclararemos:

Suicidio consumado: Conducta autodestructiva y autoinfringida que acaba con la muerte; se refiere al hecho de una persona que atenta contra su vida y muere.

Suicidio Frustrado: suicidio que no llega a consumarse porque un imprevisto lo interrumpe; se trata del momento en que una persona toma la decisión de quitarse la vida, pero en última instancia busca ayuda, con intención de salir adelante.

Intento de suicidio: daño autoinfringido con distinto grado de intención de morir y de lesiones; hace referencia al hecho de vivir una conducta autodestructiva pero no morir.

Gesto suicida: amenaza con hechos sobre una conducta autodestructiva que se llevará a cabo; señales físicas o verbales que da una persona y en conjunto da una alta probabilidad de atentar contra su vida.

Equivalentes suicidas: son automutilaciones que se hace una persona.

Pero en fin a parte de saber la jerga suicida, ¿cuál es el verdadero mensaje de la gente que tiene éste tipo de conductas autodestructivas?

Se cree que las personas que caen en éste tipo de patrones de comportamiento son individuos que por lo general tienen una historia de comunicación sin éxito, gente que habitualmente se abstiene de expresar sus sentimientos y de compartir sus preocupaciones con otros.

Vemos, que la mayoría de las personas que se suicidan, durante el proceso que realizan para tomar la decisión de acabar con su vida hicieron intentos de comunicación sin éxito; en donde tal vez llevaban implícito un mensaje, cómo: "quiero morir o no quiero morir pero deseo cambiar algunas cosas, ayúdame a buscar algo por lo que debo vivir, sálvame".

La gente que tiene éxito en su intento suicida es porque ya tenía bien pensado la hora, el lugar, el método a utilizar.

Uno de los métodos más utilizado al que se recurre para suicidarse son los fármacos, principalmente por las mujeres y, las armas de fuego por los hombres.

Y finalmente, tenemos que durante el proceso que nos lleva al suicidio consumado es muy importante tener en cuenta siempre la comunicación del intento suicida ya que a menudo es una parte integrante del método utilizado pues la comunicación puede ser coercitiva, puede ser una petición de ayuda y puede suponer un juego con la muerte en el que se faculta a otra persona a decidir si el suicida potencial ha de vivir o perder su vida.

Bueno, hemos estado hablando ya de lo que es el suicidio, las posibles causas que lo desencadenan y su proceso, pero ¿qué hay de los mitos y falacias que envuelven a este tema tan delicado de tratar como lo es el suicidio?

1.4 Mitos sobre el suicidio

El suicidio intentado o consumado, es un complejo enigma para la condición humana y la sociedad en general, ha adoptado creencias erróneas y falsas acerca del suicidio.

El mito más común es que las personas que manifiestan o hablan de suicidarse no se quitan la vida; lo cual es falso ya que casi invariablemente las personas que se suicidan hablaron alguna vez de suicidio o dieron claves de advertencia al respecto.

Otro mito es aquél en el que se cree que es sólo la gente mentalmente enferma la que se suicida; el hecho es que la gente que se suicida está usualmente en crisis emocional pero no por eso enferma mental.

Asimismo también se cree que buenas circunstancias, una casa confortable, un buen trabajo, etc. previenen el suicidio; pero en realidad eso muchas veces puede ser la causa del suicidio debido al estrés y las presiones por mantenerlo.

A su vez se dice que la persona suicida está definitivamente eligiendo la muerte más que la vida; el problema principal no es que quieran morir, sino si existe a sus ojos alguna otra manera de seguir viviendo.

O bien cuando se dice que normalmente todas las personas suicidas están deprimidas; aunque en su mayoría las personas que manifiestan comportamiento suicida muestran rasgos de depresión, esto no es una constante ya que el comportamiento suicida está asociado y es causa de factores múltiples.

Y por último, cuando se cree que ni los jóvenes ni los niños piensan en suicidarse; cuando por desgracia la realidad es que nuestra negación y ceguera al grave problema que en la actualidad enfrentamos es otra y deseáramos que no fuera verdad pero lo cierto es que la tasa de suicidios tanto de jóvenes como de niños ha ido creciendo en estas últimas fechas del siglo XX, siglo de grandes avances científicos y tecnológicos que a pesar que han beneficiado a la humanidad, también la han deshumanizado bastante y le han robado su esencia, sus valores.

CAPÍTULO II
El Adolescente y sus Crisis

CAPÍTULO II EL ADOLESCENTE Y SUS CRISIS

2.1 La Adolescencia y sus Características

Durante todo el desarrollo, el hombre, es un todo integrado que presenta etapas definidas y ahora que hemos revisado el concepto de suicidio, es de nuestro interés revisar en éste capítulo en especial el tema de adolescencia, explicar sus características y las crisis por las cuales un adolescente pasa; también veremos porque a la etapa de adolescencia se le ve como una etapa difícil en la que surgen distintas crisis, de tal forma que podamos comprender más y mejor a nuestros adolescentes y ver en que determinado momento pueden surgir posibles causas en las que se pueda dar el suicidio en esta etapa.

Pues bien, antes que nada pongamos en claro lo que se entiende con el término de adolescencia.

La palabra "adolescencia" proviene del verbo latino *adolescere*, que significa "crecer" o "crecer hacia la madurez". La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a la de adulto.¹

Para Mira y López: "la adolescencia es el periodo de crecimiento acelerado, el llamado estirón, que separa a la niñez de la edad adulta"²

Para Shopen: "la lucha entre el niño y el hombre, como el esfuerzo del individuo para formarse automáticamente y comprender plenamente el sentido de la propia existencia".³

¹ HURLOCK, B. Elizabeth. "Psicología de la Adolescencia" P.15

² <http://www.santojanni.org/comunidad/adolescencia.htm>

³ *Idem.*

Es pues la adolescencia un lapso comprendido entre la niñez y la edad adulta; en nuestra cultura es el periodo de transición entre la niñez y la madurez, y su comienzo y su fin son ambiguos, pues hay quienes marcan su comienzo a los 11 o 12 años con la pubertad y su fin a los 20 o 21 años de edad pero en general nadie se pone realmente de acuerdo.

Es así como Gerardo Castillo en su libro "Los Adolescentes y sus Problemas" hace una distinción de 3 fases o momentos de maduración en la adolescencia.⁴

I. Adolescencia Inicial o Pubertad

(de los 11 a los 13 niñas y de los 12 a los 14 niños)

Fase que es solamente de arranque y que hace posible el paso de la niñez a la adolescencia ya que comienza con la maduración de una serie de capacidades físicas y psicológicas; por las cuales el púber se siente admirado y sorprendido.

El rasgo más significativo es el nacimiento de la intimidad o "despertar del yo".

II. Adolescencia Media

Fase en donde se produce la ruptura definitiva con la infancia y comienza la búsqueda de nuevas formas de comportamiento.

⁴ CASTILLO Gerardo "Los Adolescentes y sus Problemas" P.p.58 - 60

Es aquí, en donde el adolescente pasa del “despertar del yo” al “descubrimiento consciente del yo”, pues el adolescente se va conociendo y profundiza en sí mismo haciendo reflexión personal para sentirse alguien.

II. Adolescencia Superior

Fase en donde se recobra el equilibrio perdido en las fases anteriores; es el periodo de calma en el que se recogen los frutos de lo que se ha sembrado.

Aquí el adolescente comienza a comprenderse y encontrarse a sí mismo, por lo tanto se siente ya integrado al mundo en el que vive.

Es así como el adolescente, a través de estas 3 subetapas dentro de la adolescencia pasa del negativismo a la afirmación positiva de sí.

Entonces, afirma Gerardo Castillo, si la pubertad es fundamentalmente una crisis de tipo biológico que repercute en el desarrollo mental, la adolescencia media es una crisis interna o de la personalidad y la adolescencia superior es donde ya confrontados los 2 aspectos antes mencionados, el biológico y el de la personalidad se da una elaboración consciente de una cierta concepción de la vida, se le da importancia a los valores; con lo cual se convierte en una época de toma de decisiones ante el futuro.⁵

Vemos entonces que, en sí, la adolescencia siempre se le ha visto como el periodo crítico del desarrollo porque en esta edad se experimentan grandes cambios tanto físicos como psicológicos y sociales; es una etapa de mucha inseguridad y dudas, en la que dejamos de ser niños para convertirnos en adultos, pero aún no se es adulto no se tiene la madurez suficiente para serlo.

⁵ Cfr. CASTILLO, Gerardo. Op.Cit. P.59

Pero pregunto, ¿por qué la adolescencia es una etapa tan difícil?

La adolescencia es una etapa en la que se busca la identidad propia, y en consecuencia surge la rebelión ante la autoridad luchando por la independencia; así mismo se busca ser aceptados por nuestros iguales; y además como se ha mencionado anteriormente se pasa por cambios en nuestro cuerpo y en la imagen.

Desde un punto de vista particular, es la adolescencia una etapa de búsqueda y comprensión de normas y valores, que crea conflicto entre los valores propios del adolescente y los de los padres, amigos y maestros.

-En la adolescencia el individuo trata de adaptarse a las presiones sociales y concertar un balance entre los valores externos e internos. Con lo cual podemos afirmar que los adolescentes son muy sensibles a todo lo que sucede en la sociedad; en ése trance de formar sus planes y expectativas del futuro, así como el lograr sus metas y sueños dependerá de su marco cultural e histórico.

En éste paso de la niñez al mundo adulto Elder consideró 5 diferentes sucesos vitales que marcan la etapa final de la adolescencia:

- El término de los estudios.
- La entrada al mercado de trabajo.
- La separación de la casa paterna.
- El matrimonio.

- El establecimiento de una nueva casa.

Por otro lado, los factores históricos y culturales pueden ser una fuente de estrés durante la adolescencia por lo mismo tenemos que, como dice Keniston (1975) "considerar que los problemas de los adolescentes provienen de la tensión entre el yo y la sociedad, de un desajuste entre lo que creen que son y lo que creen que la sociedad quiere de ellos."⁶

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de grandes cambios, y por lo mismo se dice que es una etapa complicada de sobrellevar, en donde se experimenta una segregación por la edad; fenómeno que se da debido a que el adolescente tiende a quedar a un lado tanto de los niños como de los adultos.

Pero bueno, se ha dicho anteriormente que en la adolescencia surgen grandes cambios de todo tipo, y uno de los más visibles es el físico en donde el cuerpo de un niño se transforma en el de un adulto y es, el cual veremos a continuación con más detalle.

A) DESARROLLO FÍSICO:

Examinemos pues los cambios fisiológicos del adolescente y la forma en que se adapta éste a la nueva apariencia y funcionamiento de su cuerpo, así como las reacciones que traen éstos cambios para llegar a un ajuste.

Características Principales Generales:

- rápido ritmo de crecimiento.

⁶ CRAIG, J. Grace. "Desarrollo Psicológico" P.405

- acelerado desarrollo de los órganos de reproducción y aparición de características sexuales secundarias como el vello corporal, incremento de grasa en el cuerpo y masa muscular.

- cambios en la estatura, fuerza y vigor.

Habiendo ya mencionado las características más generales que ocurren en este periodo de desarrollo humano, veamos ahora, qué sucede con la llegada de la pubertad (madurez sexual) con la que se dice que empieza la etapa de la adolescencia.

La pubertad, la llegada de la madurez sexual en la mujer, está señalada por la primera menstruación o menarquía y en el hombre por la primera emisión seminal.

Todos estos cambios físicos están controlados por hormonas (sustancias bioquímicas secretadas por glándulas endocrinas) que intervienen en el crecimiento adolescente; tanto hormonas femeninas como masculinas se hallan en ambos sexos, pero los hombres tienen más andrógenos (testosterona) y las mujeres más estrógenos y progesterona.

Pero quisiera aclarar antes de continuar que hombre y mujer se desarrollan a diferentes ritmos, pues las niñas dan el estirón y pasan por otros cambios biológicos de la pubescencia unos dos años antes que los niños.

A continuación se presenta la siguiente tabla, cuyo objetivo primordial es poner en claro esos cambios físicos característicos que les ocurren a ambos sexos durante la adolescencia, para después continuar hablando de cómo afectan estos.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS EN LA ADOLESCENCIA	
M U J E R	H O M B R E
+Desarrollo del pecho	+Crecimiento de los testículos y el escroto
+Crecimiento de vello púbico	+Crecimiento de vello púbico
+Crecimiento de vello axilar	+Crecimiento de vello facial y axilar
+Crecimiento corporal	+Crecimiento corporal
+Menarquía	+Crecimiento del pene
+Mayor actividad de glándulas sebáceas y sudoríparas	+Cambio de voz
	+Primera eyaculación seminal
	+Mayor actividad de glándulas sebáceas y sudoríparas

FUENTE: CRAIG, J. Grace. "Desarrollo Psicológico"

Bueno, la pregunta sería entonces, ¿cómo es que el adolescente se adapta a estos cambios tan violentos de su imagen corporal y de qué forma le afecta?

La mayoría de los adolescentes son muy sensibles a su apariencia física y pasan horas frente al espejo examinándose, esto les llega a causar ansiedad y dudas sobre su persona, principalmente por la discrepancia que existe entre su autoimagen y los ideales de imágenes estereotipadas que los medios masivos les presentan. Por lo tanto, la preocupación por la imagen crece y la estatura, peso y complexión son inquietudes principales a esa edad.

Directamente relacionado con todos estos cambios biológicos, está también el despertar de la sexualidad y la expresión de sentimientos, es por esa razón que hablaré un poco acerca de estos aspectos.

Como es de suponer, la maduración física trae consigo un nuevo interés por los miembros del sexo opuesto y la necesidad de integrar la sexualidad propia con otros aspectos de la personalidad del adolescente por lo que, en consecuencia, el establecimiento de relaciones entre los diferentes sexos cumple una función central en esta etapa.

Es en la adolescencia donde la identidad de género, produce cambios de actitudes, comportamientos y relaciones.

Cabe aclarar que el desarrollo de la conducta y la conciencia sexual es diferente entre la chica y el chico.

Las chicas fantasean romances más que los chicos; citas y cortejos abren paso al escenario para que ambos sexos intercambien deseos, expectativas y sentimientos.

Es por ese motivo de vital importancia que los adolescentes reciban educación acerca de los múltiples aspectos que implica la sexualidad.

Vemos entonces, que la maduración física y el ajuste a la sexualidad son pasos fundamentales de la adolescencia pero a su vez, también hay importantes progresos cognoscitivos y sociales de los cuales nos falta hablar y que en un momento abarcaremos uno a uno.

B) DESARROLLO COGNOSCITIVO

A nivel cognoscitivo, en la adolescencia ocurre un aumento en la capacidad y el modo de pensar que ensancha la conciencia, la imaginación, el juicio y el discernimiento; en consecuencia hay una rápida acumulación de conocimiento que

da paso a toda una serie de temas y problemas que enriquecen y complican de cierta forma la vida de los adolescentes.

El desarrollo cognoscitivo en esta edad, es señalada por un pensamiento abstracto creciente y el uso de destrezas metacognoscitivas.⁷

Esta nueva forma de pensamiento que aparece se caracteriza por la capacidad necesaria de formular probar y valorar hipótesis; en sí los adolescentes muestran una creciente habilidad para planear y pensar de antemano.

Según Gallagher (1973) hay 3 características del pensamiento adolescente:

1. La capacidad de combinar todas las variables y hallar una solución a los problemas.
2. La habilidad para conjeturar el efecto de una variable en otra.
3. La destreza para combinar y separar variables según la fórmula hipotético-deductiva.⁸

Conforme las habilidades cognoscitivas se amplían y mejoran, desarrollan un mayor alcance y contenido de pensamiento; asimismo estas capacidades en consecuencia los hace a los adolescentes más introspectivos y autocríticos, lo cual los lleva de cierta manera a una nueva forma de egocentrismo, el cual claro, disminuye a lo largo de la etapa para que al final de cuentas se percate el adolescente que no es él el centro de atención mundial.

⁷ CRAIG, J. Grace. Op Cit. P.424

⁸ Ibidem P.424 - 42

Los adolescentes en general, se valen de sus progresivas habilidades cognitivas en empeños intelectuales y morales que se concentran en ellos mismos, su familia y el mundo.

Por eso, a mediados y finales de la adolescencia crece la preocupación por los asuntos sociales, políticos y morales; y es entonces cuando elabora un concepto de la sociedad y sus formas institucionales junto con principios éticos que traspasan su experiencia en las relaciones personales.

En sí la adolescencia es un periodo de transición crucial durante el cual el niño se convierte en adulto como ya lo mencioné tantas veces, y muchos asuntos de los que confronta además de la sexualidad, moralidad, compromisos y la elección de una carrera a final de esta etapa conformarán el resto de su vida.

También es una etapa en donde el individuo se va haciendo capaz de mirar a su conducta pasada, integrarla en sus realidades presentes y proyectar al futuro a la persona en la que se convertirá

C) DESARROLLO PSICOSOCIAL

El adolescente, en su camino del paso del mundo de la niñez al mundo de los adultos, se enfrenta a nuevos retos por lo que recurre a habilidades, recursos y fortalezas adquiridas en su etapa de la niñez.

Los adolescentes deben aprender a manejar las tensiones tanto internas como externas que se le presentan, enfrentando y llevando a cabo significativas tareas del desarrollo y entretejiendo los resultados en una identidad coherente y funcional.

Pero en ése afrontamiento de los cambios que le ocurren, el adolescente puede caer en conductas autodestructivas, es por esa razón que debe ser ayudado y orientado en su elección de valores y principios morales que le brinden las armas suficientes para enfrentarse al nuevo mundo del adulto.

La mayoría de los psicólogos concuerda en que los retos que esta etapa le trae al individuo son 2 cometidos principales:

1. Lograr un grado de autonomía e independencia de los padres.
2. Formar una identidad mediante la creación de un yo integrado y que combine de manera armoniosa los diferentes elementos de la personalidad.⁹

El desarrollo psicosocial en la adolescencia, trae consigo también, conflictos y rebeldía que son la principal forma de lograr autonomía e independencia de los padres. Es entonces cuando se dan las diferencias de opinión entre padres e hijos.

La mayoría de los adolescentes transitan pues, por un proceso en el que aprenden a pensar por sí mismos, es eso lo que les da independencia; el evaluar de nuevo las reglas, valores y límites que habían adquirido en la niñez.

El adolescente debe comprender que volverse adulto es una transformación gradual que requiere una habilidad simultánea para la independencia y la interdependencia.

⁹ CRAIG, J. Grace. Op.Cit P.435

Con el tiempo los adolescentes adquieren la capacidad de combinar las obligaciones con los demás, que son la base de la interdependencia, con un sentido del yo, sobre el que se funda la independencia.

Es también en este periodo donde se dá el largo y complejo proceso de la formación de la identidad de la cual profundizaremos más ampliamente al hablar de las crisis del adolescente en el punto 2.2, por lo que ahora únicamente lo señalo.

A parte de que el adolescente tiene la tarea de conformar su identidad, se ve forzado a su vez a juzgar sus valores y comportamientos en comparación con los de su familia.

La forma en que los padres se relacionan con su hijo adolescente afectará de modo radical el cambio del adolescente al mundo adulto; pues es en la familia en donde el individuo tiene el principal sistema social en donde adquiere valores, aprendizajes y experiencias significativas para su desarrollo y madurez.

Por otro lado, es también aquí en la familia donde surge una modificación el mundo del adolescente, en cuanto a la comunicación interpersonal; por lo mismo muchas veces se originan conflictos, y aquí toma gran importancia el estilo de crianza de los padres.

Surge también el afán del adolescente por independizarse de sus padres; aspecto del cual hablaremos también más ampliamente un poco más adelante en el punto 2.2.

Un aspecto sumamente importante que cobra fuerza en el desarrollo psicosocial del adolescente son también sus relaciones con sus iguales o mejor

dicho amigos, ya que es en ellos en donde el adolescente busca el apoyo emocional y pone a prueba sus valores.

Son las amistades, fuente importante de apoyo para enfrentar las diferentes transformaciones físicas, emocionales y sociales que le ocurren al adolescente.

El adolescente pasa la mayor parte de su tiempo con sus camaradas que con los adultos; es por sus amistades que el adolescente aprende las conductas que la sociedad recompensa y los papeles que mejor les van.

También se da el desarrollo de la competencia social, recurso que se emplea para evaluar las habilidades personales, conductas, rasgos de la personalidad, apariencia, reacciones y sentido general del yo frente a las características del otro, lo cual tiene una enorme importancia en la adolescencia.

Los adolescentes se concentran en el aspecto y características que los hagan populares en un principio para que después a final de la etapa cambie, y ahora el adolescente busque compartir con sus iguales que tengan características similares.

En sí, las amistades en la adolescencia van de las bandas o pandillas a las relaciones más íntimas y estrechas con un número más reducido de individuos con mismos intereses e ideales, es decir, se vuelve más selectivo.

Todos esos cambios biológicos, cognitivos y psicosociales que se dan durante la etapa de la adolescencia, son para el adolescente a veces demasiado significativos y se pretende que éste tenga las respuestas de afrontamiento y protección adecuadas de tal manera que no lo afecte de forma grave y que no salga del camino cayendo en conductas autodestructivas que lo dañen.

Concluyo este inciso citando lo que Sorenson dice acerca de la adolescencia: "la adolescencia es mucho más que un peldaño en la escala que sucede a la infancia. Es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo. Es una despedida de las dependencias infantiles y un precoz esfuerzo por alcanzar el estado adulto. El adolescente es un viajero que ha abandonado una localidad sin haber llegado aún a la próxima....Es una suerte de entreacto entre las libertades del pasado... y las responsabilidades y compromisos que vendrán... la última hesitación ante... los serios compromisos que conciernen al trabajo y al amor."¹⁰

Pasaremos pues al siguiente punto de nuestro capítulo en donde hablaremos de las 2 principales crisis por las que pasa el individuo durante la adolescencia.

2.2 Crisis de la Adolescencia

Las dos crisis que casi todos los adolescentes sufren y, que según sea la manera como las vivan, enfoquen y superen, tendrán influencia positiva o negativa en el futuro de ellos, son:

A) CRISIS DE LA AUTONOMÍA

Se inicia por lo general, hacia los 10 u 11 años.

Esta crisis se dá porque el chico o chica adolescente se empieza a fijar en sí mismo (a) y; a menudo, reflexiona acerca de los diferentes aspectos de su propia persona física; esto es, si es más alto o bajo, gordo o delgado, guapo o feo, etc.

¹⁰ HURLLOCK, B. Elizabeth. Op. Cit. P.15

Este autoestudio de la persona misma, se acompaña normalmente de una actitud comparativa constante con los coetáneos.

Entre los 12, 13 o 14 años se habla de las cualidades, defectos y maneras de ser tanto físicas como morales, de una forma tal que el adolescente cree verdaderamente que es como dice que es y su manera de expresarse hace pensar que el modo como dice que es, es poco modificable; es como si dijera: "yo soy así y punto".

Esto en el fondo NO es otra cosa que el descubrimiento del propio temperamento.

Lo más frecuente aquí, es que el adolescente vive un poco angustiado al conocerse a sí mismo, al reconocer sus defectos físicos y morales; lo cual puede hacer que caiga en los extremos, en el narcisismo o en los complejos.

El descubrimiento del "yo" produce en el adolescente, desde el principio, una conmoción de la seguridad en sí mismo, y en consecuencia, la aparición de sentimientos de duda e inferioridad.¹¹

Se dice que la formación de una identidad es el principal obstáculo que los adolescentes han de librar para una transición exitosa al mundo adulto.

Según Erikson, la formación de una identidad, es la conciliación entre inclinaciones y disposiciones personales con las identificaciones y papeles suministrados por la sociedad.¹²

¹¹ Cfr. CASTILLO, Gerardo. *Op.Cit.* P.36

¹² Cfr. CRAIG, J. Grace. *Op.Cit.* P.438

James Marcia define 4 distintos modos o estados de identidad:

1. Exclusión: estado de aquellos que han hecho compromisos sin pasar por una crisis de identidad.
2. Difusión: estado de identidad de quienes no han pasado por una crisis ni hecho compromisos.
3. Moratoria: estado de los que se hallan en medio de una crisis de identidad.
4. Consecución de identidad: estado de quienes han pasado por una crisis de identidad y han hecho compromisos.¹³

El logro de una identidad propia en el adolescente influye profundamente en las expectativas sociales y la autoestima de éste.

El adolescente vive en medio de la ansiedad de ser aceptado, además de la angustia de aceptarse a sí mismo.¹⁴

“El adolescente debe aprender a verse tal como es con sus posibilidades y con sus limitaciones detrás del conocimiento vendrá la aceptación de sí mismo.”¹⁵

B) CRISIS DE AUTONOMÍA

Consiste en que el adolescente organice su propia vida según sus propios valores, desvinculándose de cierta forma aunque no del todo, de los elementos a los que entonces ha estado ligado.

¹³ CRAIG, J. Grace. Op.Cit. P.439

¹⁴ GALIZ, M. Fernanda. “El Adolescente Manual para Entenderlo y Encauzarlo” P.71

¹⁵ CASTILLO, Gerardo. Op.Cit. P.56

Esta continua y progresiva separación, es conocida también con el nombre de independencia; la cual es meta de gran importancia y valor en la vida del adolescente.

La adquisición de la independencia ha de ser alcanzada de manera sincronizada y sintonizada, con el desarrollo de la propia personalidad del individuo.

La autoafirmación es una tendencia que aglutina todo el desarrollo adolescente y equivale a querer valerse por sí mismo; prueba de ello es el comportamiento de obstinación, de espíritu de independencia total, el afán de contradicción, el deseo de ser admirada, la búsqueda constante de nuevos retos, la rebeldía que en algún momento presenta el adolescente.”¹⁶

Al hablar de autonomía, se habla de cierta forma, de la libertad de la persona, la cual a su vez está íntimamente ligada con la actitud de responsabilidad ante los actos del adolescente.

En sí el adolescente en medio de su desorientación persigue 3 objetivos: la conquista de la madurez entendida como personalidad responsable; el logro de la independencia (pensar, decidir y actuar con iniciativa personal) y la realización de ser él mismo.

Entonces, la tarea primordial del adolescente que se ha de convertir en el motor de su autonomía e independencia definitiva, viene constituida por un progresivo y armónico desarrollo de todas las facetas de su personalidad y la adquisición de criterios maduros y responsables.

¹⁶ CASTILLO, Gerardo. *Op. Cit.* P.33

La adquisición de autonomía se convierte en crisis ya que supone que el adolescente tenga la capacidad de hacer juicios propios, que sepa evaluar de nuevo reglas, valores y límites antes adquiridos en el hogar y la escuela; pero a veces en ese proceso se da una resistencia de los padres causando conflictos entre hijos ansiosos por vivir y crecer explorando un nuevo mundo y los padres que están temerosos de que su hijo crezca y vuele del nido.

2.3 Relación entre los Padres e Hijos Adolescentes

Los padres desempeñan un papel sustancial e importante en la vida de su hijo o hija adolescente, ya que son ellos quienes imparten conocimientos, aspiraciones y valores al adolescente; y el consentimiento o desaprobación o cantidad de halagos y críticas que los padres den a su hijo, es determinante en la autoestima de éste.

Asimismo, en esa relación padre-hijo se vuelve necesario el establecimiento de buenos patrones de comunicación, disciplina y toma de decisiones, ya que influyen irremediabilmente en la confianza y seguridad del adolescente; y según lo que haya aprendido en casa el adolescente en cuanto a cómo relacionarse, así éste establecerá sus relaciones interpersonales con los demás y su medio.

Baumrind da 3 estilos de crianza que influyen en el comportamiento y desarrollo del adolescente, estos son:

1. Autoritativo: que da lugar a un comportamiento natural y saludable; se caracteriza por actos responsables e independientes y un alto grado de control y aceptación personal.

2. Autoritario: aquí los adolescentes se muestran dependientes y ansiosos en presencia de figuras de autoridad, o arrogantes o resentidos.
3. Permisivo: éstos suelen resistirse a reglas y normas como resultado de un autocontrol inadecuado y puede tener grandes conflictos de rebeldía.¹⁷

Adolescentes y padres, la mayoría de ellos viven juntos más o menos en forma amigable, comparten alegrías y amarguras de la vida diaria y se llevan bien la mayor parte del tiempo; pero hay también discusiones y desacuerdos coléricos, la mayoría de ellos sobre aspectos de la independencia, dichos enfrentamientos son inevitables en el proceso de separación de los padres en donde el adolescente trata de encontrar su propio camino.

Es por eso que el adolescente que crece en un hogar fracturado, o disfuncional a causa de tal vez un divorcio, o con padre alcohólico por ejemplo, se ve más afectada su lucha por el logro de establecer una identidad y transición sana de la niñez al contexto adulto.

Es aquí donde el adolescente se puede desviar de un buen camino, por eso se ha de procura que el adolescente tenga una comunicación directa y abierta con la familia, sin fricciones como una opción óptima para que el adolescente encuentre el equilibrio de los tantos cambios que le ocurren.

El diálogo entre padres e hijos es la diferencia entre la oportunidad de éxito o fracaso en la adolescencia; los padres deben de comprender y ayudar a sus hijos adolescentes llevando una interacción sana en donde dejen a éste su espacio para

¹⁷ CRAIG, J. Grace. Op. Cit. P.442

que él se conozca, explore y reflexione de sí mismo y de lo que quiere hacer, así como de su mundo, claro que sin dejarlo de lado, sino siempre poniendo atención para apoyarlo en los momentos cruciales en donde a veces pierda estabilidad en busca de su identidad, de su autonomía y de nuevas experiencias que lo lleven a conformar su persona.

Los conflictos que el adolescente sienta acerca de sus relaciones con sus padres disminuirán mediante el desarrollo y evolución de la conducta del adolescente.

2.4 El Adolescente y el Suicidio

Ahora vinculemos en este punto del capítulo II el gran problema del suicidio con la adolescencia, ya que sabemos lo principal de ambos temas y es de nuestro interés como objetivo primordial de esta extensa investigación que se está realizando, saber por qué se da el fenómeno del suicidio en la adolescencia y su prevención, de la cual hablaremos más tarde.

Como vimos en el capítulo I el hombre siempre ha intentado darle una explicación racional al acto suicida, ya que la muerte, como una forma de agresión contra uno mismo, sólo es aceptable como un acto de locura.

Por otra parte, vimos que "la adolescencia, es pues, una fase muy amplia dentro de la que se produce una evolución continua y enormemente significativa".¹⁸

¹⁸ CASTILLO, Gerardo. *Op. Cit.* P.21

Bien, veamos ahora que el suicidio entre los adolescentes ha ido en aumento dramático en estos recientes años, en México, “el suicidio se encuentra entre el 2° y 3° lugar de las causas de muerte en adolescentes de 15 a 19 años de edad”¹⁹

Pero, ¿Por qué se da el suicidio en los adolescentes?

Probablemente porque los adolescentes, como ya vimos, experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre sí mismo, presión para el logro de éxito; o tal vez en su familia puede estar pasando por el divorcio de sus padres, o el casamiento de uno de sus padres con otra pareja, o el mudarse a un nuevo lugar, todos estos aspectos y muchos más intensifican y perturban al adolescente, entonces el suicidio puede presentarse como una aparente solución ante esas situaciones incómodas por las que atraviesa el adolescente.

La sociedad que rodea a nuestro adolescente también de cierta manera influye considerablemente ya que por ejemplo cotidianamente permite que los medios masivos de comunicación transmitan escenas de muerte y violencia, que de algún modo pueden incitar a la violencia en general.

Pero, ¿de qué modo influye o por qué razón?

Bien, pues porque la transmisión visual de escenas violentas (homicidios, robos, suicidios, violencia psicológica etc.) impactan sobre el psiquismo del adolescente, de tal manera que producen como efecto en ellos, una desjerarquización de la vida y una idealización de la violencia por encima de otros valores y formas de comunicación.

¹⁹ Informática Médica. Año III/ No 12 “Intento de Suicidio en Adolescentes Mexicanos” Diciembre de 1999

A esto se suma que el adolescente tiene un concepto diferente de la muerte a la que tiene un adulto; pues en la adolescencia se ve a la muerte como el paso a otra dimensión y no con el sentido de ausencia de vida.

O también, puede pasar que el adolescente no se identifica con las imágenes de felicidad que determinada cultura presenta con insistencia agobiante; belleza, dinero, éxito, placeres, amistades, ciencia, son las divinidades que se dan cita en la mente de cada adolescente con el pretexto de satisfacer una necesidad de plenitud total.

Pero la realidad es que todos los aspectos antes mencionados no logran cubrir las necesidades esenciales del adolescente de tal forma que le den un sentido de vida y la insatisfacción no tarda para hacerse sentir enseguida.

Todo esto se da porque el sentido de la vida, tanto para el adolescente como para cualquier otra persona, no puede ser una realidad material, porque el hombre en general tiene mucho más valor que cualquier objeto concreto. Por otro lado, tampoco puede ser una imagen seductora, una idea o un concepto.

En sí, "el adolescente por su condición psíquica es especialmente vulnerable a las distintas formas de violencia psicológica (social, familiar e individual) y muchos de los intentos de suicidio en adolescentes, son una forma desesperada de llamar la atención de los adultos, en muchos casos el intento tiene un destinatario específico".²⁰

²⁰ <http://www.santojanni.org/comunidad/suicidio.htm>

Pero, cabe mencionar y aclarar también que en muchas ocasiones no sólo es un intento de llamar la atención, sino también el adolescente al autocastigarse, busca y pretende paralelamente castigar a sus padres.

Las tendencias suicidas son desórdenes mentales que se pueden tratar; muchos síntomas de las tendencias son las siguientes e indican que el adolescente está contemplando la idea del suicidio; si el éste presenta uno o más de estos síntomas, se debe tener precaución y tenerlo en cuenta checándolo más de cerca.

Los síntomas indicadores son:

- Cambios en los hábitos de dormir y de comer.
- Retraimiento de sus amigos, de su familia o de sus actividades habituales.
- Actuaciones violentas, comportamiento rebelde o el escaparse de casa.
- Uso de drogas o del alcohol.
- Abandono poco usual en su apariencia personal.
- Cambios pronunciados en su personalidad.
- Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse, o deterioro en la calidad de su trabajo escolar.
- Quejas frecuentes de dolores de cabeza, de estómago y fatiga, que están por lo general asociados con el estado emocional.

- Pérdida de interés en sus pasatiempos y otras distracciones.
- Poca tolerancia de los elogios o los premios.
- Quejarse de ser “malo” o de sentirse “abominable”.
- Lanzar indirectas como: “no les seguiré siendo un problema”, “nada me importa”, “para qué molestarse” o “no te veré otra vez”.
- Poner en orden sus asuntos; por ejemplo, regalar sus posesiones favoritas, limpiar su cuarto, botar papeles o cosas importantes, etc.
- Ponerse muy contento después de un periodo de depresión.²¹

Quisiera también mencionar y dejar bien claro, que el adolescente que dice de alguna manera o que insinúa suicidarse, es porque realmente está pensando en hacerlo.

Se sabe también, que la inestabilidad familiar, la violencia social, la mayor disponibilidad en los hogares de armas de fuego y medicamentos, entre otros, son condiciones que favorecen el intento de suicidio.

Pero bien, no todo tiene un panorama drástico con respecto al suicidio, este fenómeno se puede prevenir con la ayuda y apoyo de la familia en especial, de los amigos, así como con tratamiento profesional, logrando que el adolescente en esta situación se pueda recuperar y regresar al camino correcto.

²¹ <http://www.aacap.org/publications/apntsfam/suicide.htm>

CAPÍTULO III

*La Formación del Adolescente dentro de su
Ambiente con Respecto al Fenómeno del Suicidio*

CAPÍTULO III LA FORMACIÓN DEL ADOLESCENTE DENTRO DE SU AMBIENTE CON RESPECTO AL FENÓMENO DEL SUICIDIO

3.1 Enfoque Sociológico

Muchos científicos sociales están de acuerdo en que el suicidio es una forma compleja de conducta, que tiene causas biológicas, psicológicas y sociales.

Psicólogos y sociólogos en la actualidad han encontrado muchas otras influencias personales y situacionales que desencadenan a la muerte voluntaria, es decir, al suicidio.

Recordemos una vez más qué es a lo que llamamos suicidio: "toda muerte que resulta, mediata o inmediatamente, de un acto positivo o negativo, realizado por la víctima misma".¹

Es por lo tanto indudable, que el suicidio es el acto de desesperación de un hombre que no quiere vivir; y este acto se realiza con conocimiento de causa; es decir, que la víctima en el momento de obrar sabe cuál ha de ser el resultado de su acción, sea cualquiera la razón que le lleve a producir la acción.

En el libro del Suicidio de Emile Durkheim, se menciona que en general hay dos clases de causas extrasociales a las que se puede atribuir una influencia sobre la cifra de los suicidios: las disposiciones orgánico-psicológicas y la naturaleza del medio físico.²

Vemos pues, que las causas sociales de las que depende el suicidio están extremadamente ligadas más a la civilización urbana, es decir, a las ciudades,

¹ DURKHEIM, Emile. "El Suicidio". P.14

² *Ibidem* P.27

que a los campos; ya que el ritmo de vida y las presiones aumentan en grandes centros de población además de que se vive con más intensidad.

Debido a eso muchos sociólogos afirman que el suicidio depende necesariamente de causas sociales y constituye por eso un fenómeno colectivo; por lo que los más diversos acontecimientos de la vida de una persona y hasta los más contradictorios pueden igualmente servir de pretexto al suicidio.

El suicidio es entonces, por su esencia, un fenómeno social; de ahí resulta que se diga que el suicidio es y merece ser prohibido, ya que al matarse, la persona se sustrae a sus obligaciones respecto de la sociedad.

Por otra parte hay un estudio que muestra la influencia suicidógena del clima y las temperaturas de las diferentes estaciones, y es así como se dice que el suicidio es continuo y regular alrededor de enero- junio y que tiene un decrecimiento durante la otra parte del año; esto es con respecto a la influencia del medio ambiente.

Según la influencia orgánico- psicológica, se considera que el suicidio es una consecuencia de una mala adaptación social del individuo y de una falta de integración. Es así como hay una clasificación hecha por Emile Durkheim, gran sociólogo, en donde identifica 4 tipos de suicidio: egoísta, altruista, anómico y fatalista, los cuales suceden como consecuencia de determinadas condiciones sociales.³

Así, el suicidio egoísta y altruista es el resultado de una débil o fuerte integración del individuo en la sociedad. Mientras que el suicidio anómico y fatalista se ven determinados respectivamente por una débil y excesiva regulación por parte de la sociedad.

³ DURKHEIM Emile. *Op. Cit.* P.56

Pero bien, el fenómeno del suicidio es más que una fiel imagen del estado de nuestra sociedad; la cual pasa por un materialismo, hedonismo, consumismo, relativismo y permisivismo extremo y sobre todo una clara decadencia de valores como consecuencia.

En la actualidad, en esta sociedad que pasa por un momento de crisis, el hombre es presa fácil de las distintas y diversas corrientes comodinas y superficiales que hacen que el individuo evada su realidad y no sea capaz de comprometerse con él mismo y con su prójimo; por el contrario anda por la vida como borrego a donde lo lleven las tendencias y moda de la generalidad dejando de ser original y auténtico en su forma de ser, actuar y pensar, convirtiéndose así por lo tanto en un individuo "light."

¿Y la pregunta sería qué o quién es el individuo light?

Es el nuevo hombre de nuestra sociedad, un hombre de pensamiento débil, convicciones sin firmeza, asepsia en sus compromisos; su ideología es el pragmatismo y su norma de conducta la vigencia social, es decir, lo que se lleva, lo que está de moda; por otra parte su ética se fundamenta en la estadística, sustituta de la conciencia; y finalmente su moral, está repleta de neutralidad, falta de compromiso y subjetividad.

En general es un hombre que ha desertado de los valores trascendentes sin vínculos y rebajado a la categoría de objeto, repleto de consumo, el cual ha perdido su punto de mira y está cada vez más desorientado ante los grandes interrogantes de su existencia.⁴

Todo esto hace que caiga en la indiferencia a tal grado de que si la vida le estorba, se la arranca; pues cae en un cansancio por vivir, no como de un agotamiento real, sino por falta de una proyección personal coherente.

⁴ ROJAS, Enrique. "El Hombre Light". P.19

Este cansancio de la vida, va a residir de una mezcla de sentimientos displacenteros como la desidia, la apatía, el abandono, el pesimismo, la pereza, el desánimo, el sentimiento de impotencia con respecto a la vida y el sentimiento interior de desilusión que le conduce a la pérdida de los anhelos personales para traer como fatal resultado la pérdida del equilibrio de la vida misma; convirtiéndose el hombre así, en una veleta en vez de una brújula de su vida.

Así es como la sociedad actual y su dinámica influye en este fenómeno tan grave del suicidio; además de que propugna la ley del mínimo esfuerzo y de la máxima comodidad llevando al hombre a que se sienta vacío y sin rumbo arrastrándolo a la pérdida de su existencia.

3.2 Una Formulación de Misión de Vida como Prevención del Suicidio

Ante la situación de crisis por la que pasamos es preciso reflexionar y hacer un alto en nuestro diario trajinar por la vida, para analizarla.

La vida no es un camino fácil de recorrer, pues como dice el dicho, todo lo que vale la pena, cuesta y tiene obstáculos que vencer y entre todas esas posturas extremistas que nos presenta la sociedad como el relativismo, el hedonismo, el consumismo, etc. existe un punto medio de equilibrio en donde la persona es realista y funda su vida en la verdad, donde está ubicada con los pies en la tierra de lo que es y quiere, teniendo por lo tanto un sentido de su vida, reconociendo de esta manera la realidad de todas las cosas y sino tratando de descubrirlas de modo objetivo; aceptando opiniones diversas y sabiendo solicitar consejos para tomar decisiones trascendentales, desarrollando así una capacidad crítica positiva que le permita acrecentar y transformar su criterio.

En la adolescencia se tiene ya edad adecuada para formar el carácter adquirir actitudes y hábitos que le harán a la persona crecer y triunfar en todo lo que emprenda en la vida para que las tendencias y posturas negativas que existen en la sociedad no trunquen la realización de los sueños de esta etapa.

Debemos empezar por hacer un plan de misión de vida, de superación personal; dicho plan incluye en general 5 pasos:

- 1) El primero es conocerte a tí mismo, cuando te quieres a ti mismo, te respetas y haces que los demás te respeten, nunca harás cosas que te dañen y te cuidarás. Además, para querer a otras personas es preciso que te quieras primero a ti mismo. Al conocerte sabrás tus limitaciones y tus capacidades con las que cuentas para superarte.
- 2) El segundo, es definir bien tus metas. Entre más claras las tengas, más fácil será elegir tu camino; las metas son el motor que te impulsará y dará fuerza a tu diario caminar por la vida y que a pesar de los obstáculos, es importante que nunca te derrotes antes de empezar a luchar.
- 3) El tercer paso es definir los objetivos que quieres lograr con esas metas. Una persona que tiene metas pero que no se plantea los objetivos que quiere lograr con esas metas, es como un barco sin timón. Recuerda que si no tienes objetivos que cumplir, nunca sabrás hacia dónde te diriges.
- 4) El cuarto paso, definir el tiempo en el que te propones cumplir tus objetivos, claro que este tiempo es y debe ser siempre flexible.
- 5) El quinto y último es la revisión de tus planes y el avance que has tenido, porque si es preciso, rectifica y modifica tu plan para no desviarte de tu camino.

Es preciso planear la vida, diseñarla, ponerle fronteras, acotarla, dibujarle sus contornos y luego andarlo; este debe ser el objetivo para llegar a uno mismo, para ser individuo, persona, sujeto con una identidad clara, hombre no masificado.⁵

Por lo tanto debes tener en claro en tu mente que la vida no se improvisa sino que se programa; y para programar la vida hacen falta dos componentes; ilusión y entusiasmo ya que no se puede vivir sin ilusiones, y tener la vida bien planeada es clave.

En general conocer tus aptitudes y limitaciones es saber tu geografía y fronteras.⁶

Cada quien es una promesa, y la felicidad consiste en una mezcla de alegrías y tristezas, de luces y de sombras, pero dotadas de amor. Además, esa felicidad consiste en encontrar el programa de vida que te llene lo suficiente como para que motive la trayectoria misma de cada uno al igual que la lucha diaria con orden, constancia y voluntad para alcanzar la meta que se desea.

Ante la planeación de tu vida pues, es necesario conocer bien el contexto y las coordenadas de tu realidad en que te desenvuelves para que tu proyecto personal se realice, y para que logres eso, tienes que dotar tu vida de valores fuertes y convincentes.

Llevando a cabo un plan de vida, se obtendrá como resultado la felicidad, es decir, la realización más completa de tí mismo; lo que implica dos cosas:

⁵ ROJAS, Enrique. *Op. Cit.* P.134

⁶ *Ibidem* P.130

1. Encontrarse a uno mismo, es decir, el que uno esté a gusto consigo mismo.
2. Tener un proyecto de vida coherente.

Se puede pensar, que si todo el mundo supiera sacar partido a sus potencialidades y las encauzara debidamente, se reduciría el número de drogadictos, de pesimistas, de amargados, de los que intentan huir por puertas falsas y conductas autodestructivas como lo es el suicidio.

Finalmente, para triunfar en la vida debes decidirte y utilizar al máximo los recursos con que fuiste dotado, ya que cada uno puede ser lo que quiere ser y logrará lo que quiera también, lo único que nos hace falta a todos es saber comprometernos y arriesgarnos para luchar por nuestros sueños y nunca perder la esperanza, a pesar de los problemas y obstáculos que en nuestro viaje a lo largo de la vida tendremos que enfrentar.

3.3 Formando al Adolescente en Principios y Valores Morales.

Se ha visto que es sumamente importante programar nuestra vida, pero lo es también tener principios y valores morales fuertes; ya que son estos los que nos hacen ser mejores personas y alcanzar nuestras metas de manera más sencilla, pues son como nuestras armas para afrontar las dificultades y disyuntivas que en algún momento nos presenta la vida.

Para lograr autorealizarnos como personas, además de que se necesita ir paso a paso planeando nuestro camino; debemos saber dónde estamos parados; con qué capacidades y valores cuento.

Debes de pensar qué es lo que deseas lograr y debes estar dispuesto a encararte a tí mismo y tener en claro que no puedes lograr nada sin unos valores bien fundamentados, ya que estos son los rieles de tu tren.

Los valores son los que interactúan e integran la personalidad; por los valores que cada uno de nosotros tenemos somos auténticos y originales, por eso hay que luchar por adquirir buenos valores; aunque eso sí, entre más y más se luche por obtener un valor se siente que falta aún un buen tramo por recorrer y conquistar aún más, pero uno no se debe cansar en esta eterna lucha sino que hay que seguir trabajando en ella para obtener la perfección personal, desarrollando las capacidades propias de cada uno al máximo, respondiendo así a lo que nos ha sido encomendado vivir, porque pienso que cada uno está aquí para cumplir una misiva en concreto.

Debemos ir entonces, día con día conquistando los diferentes valores para conformar la personalidad y lograr una óptima autorealización; claro que la satisfacción de los valores tiene un orden que no podemos brincar.

Es así, como primero se necesita cubrir las necesidades físicas, lo cual te brindará seguridad, salud y confort al igual que las necesidades económicas; de ahí se pasará a tener que cubrir las necesidades sociales y afectivas, las cuales te brindan placer, prestigio, poder y amor que satisfacen tu ego; para que por último se cubran las necesidades intelectuales, estéticas y morales que son las más importantes, y éstas brindarán gozo por la sabiduría, la belleza y la bondad que te lleva a la felicidad y a una plena autorealización.⁷

Las distintas necesidades que debes ir cubriendo están íntimamente relacionadas y se tienen que ir dando una por una paulatinamente sin brincarte alguna, para poder alcanzar un crecimiento personal, social e intelectual total.

⁷ PLIEGO, María. "Valores y Autoeducación". P.p.65 - 66

Debes, concretar tu camino y dar la importancia que se merece y corresponde a cada uno de los valores que tienes que ir conquistando.

“GRAFICA DE LA ESCALA DE VALORES”

ESFERA DE VALORES	FIN OBJETIVO	FIN SUBJETIVO	QUÉ INTERVIENE CON PREPONDERANCIA	NECESIDADES QUE SATISFACE	TIPO DE HOMBRE
Religiosos	Dios	Santidad	Toda la persona dirigida por la fe	Autorrealización	Santo
Morales	Bondad	Felicidad	Libertad dirigida por la recta razón		Integro
Estéticos	Belleza	Gozo de la armonía	Toda la personalidad ante algo material		Artista
Intelectuales	Verdad	Sabiduría	Razón		Sabio
Afectivos	Amor	Agrado Afecto Placer	Afectividad	Del Yo	Sensible
Sociales	Poder	Fama Prestigio	Capacidad de interacción y adaptabilidad	Sociales	Civilizado Famoso Líder Político
Físicos	Salud	Bienestar físico	Cuerpo	Seguridad	Atleta Sano
Económicos	Bienes Naturales Riqueza	Confort	Cosas a las que se les da un valor convencional	Fisiológicas	Hombre de Negocios

FUENTE: PLIEGO, María. Op.Cit. P.68

Con respecto a los valores económicos, debemos dejarnos de las cosas vanas y superficiales, de crearnos necesidades que no tenemos y empezar a administrar mejor los recursos económicos que tenemos para el máximo aprovechamiento de estos; de los valores físicos hay que aceptar lo que somos físicamente y tener los debidos cuidados de higiene y salud para con nuestro cuerpo, si es que queremos conservarnos fuertes y sanos durante nuestra existencia; hablando acerca de los valores sociales, hay qué especificar que papel tenemos en la sociedad y tener bien claro en la mente qué es lo que queremos aportar a ésta para mejorar las relaciones sociales, ver qué imagen es la que damos a los demás de nosotros, de manera que concuerde nuestra

manera de actuar con nuestra manera de pensar; refiriéndonos a los valores afectivos, yo te invito a que primero antes que nada te tengas un enorme respeto de tí mismo, de tu cuerpo, hacerte ver que tú tienes una gran capacidad de sentir y amar, si tienes claro en tu mente esto, serás capaz de crear un lazo o sentimiento con otra persona, estando consciente de que no todos sienten y piensan igual que tú. Eres libre de querer a quien tu quieras, al que debes escuchar y comprender habiendo una comunicación plena y sin ninguna traba, claro que si quieres llegar a tener una relación muy estrecha con alguien, tienes en un principio que conocerte y a aceptarte a tí mismo. Hasta aquí estamos hablando de los valores inferiores que debemos conquistar para lograr nuestro óptimo crecimiento, pero aún nos falta concretizar acerca de los valores superiores, los cuales requieren más de nuestro esfuerzo.⁸

Dentro de los valores superiores, los primeros a los cuales llegaremos en concreto serán, los valores intelectuales, en este aspecto hay que ser conscientes de las capacidades y habilidades con las que contamos y desarrollarlas al máximo y no quedarnos estancados en un nivel nada más, yo propondría siempre ser como una esponja dispuesta a absorber todo lo que podamos y que nos pueda ser de utilidad, siempre hay algo nuevo que aprender.

Debemos estar continuamente cultivándonos, día con día si queremos salir adelante progresar individual y colectivamente. Conjuntamente hay que ser siempre positivos y hallarle el lado amable a las cosas que vivimos día a día, a esto nos llevan los valores estéticos. Llenemos nuestra vida de pequeños detalles para hacerla más agradable, sin dejar de lado la continua búsqueda por la verdad y lo real de las cosas y de cada momento. Hagámonos una invitación para apreciar lo bello del mundo en que vivimos convivamos con nuestro medio satisfactoriamente. Los valores morales, nos invitan a ser auténticos, a atrevernos a actuar por nosotros mismos, a dar todo aunque nos cueste trabajo hacerlo, pues el camino que es fácil no nos da una satisfacción plena sino

⁸Cfr. PLIEGO, María. Op.Cit. P.p.71 - 97

momentánea y por el contrario si te esfuerzas por conseguir lo que deseas y te es difícil obtenerlo, esto te llenará enormemente como persona claro, siempre y cuando respetes a los demás y no les causes ningún daño en tu camino por sobresalir y alcanzar lo que te propones. Finalmente el que lleguemos a ser auténticos nos comprobará que somos capaces de amarnos y amar a los demás. Llegaremos a maravillarnos de cada detalle, de todo lo que podemos lograr si nos lo proponemos; esto de encontrarle el sentido de lo que somos y hacemos diariamente a nuestra existencia es lo que hace que nuestra vida lleve un sentido espiritual y trascendente que nos llenará de felicidad y a la autorealización personal.⁹

Espero no haber sido repetitiva pero con todo esto lo único que pretendo es hacerte pensar y llenar de optimismo tu vida; quiero que de verdad estas líneas lleguen al corazón de tí adolescente, que empieces a descubrir ésta hermosa vida llena de sorpresas y sobresaltos para que sepas enfrentar y confrontar los sinsabores de las circunstancias difíciles, para que sepas salir triunfante de ellos; no te conozco pero sí me basta saber que tienes ideales que alcanzar y ganas insaciables de superarte.

Estoy convencida de que nos hace mucha falta en esta época, saber vivir, encontrar sentido a la existencia; el más grande peligro que se corre es cansarnos a la mitad del camino, encogernos de hombros, no luchar y desalentarnos, decir ¡basta!

Esta investigación va dedicada a todos aquellas personas que trabajan con adolescentes pero más en especial a todos y cada uno de los chavos de nuestra sociedad; pues deben saber que todos los valores son importantes, pero además hay que tratar de integrarlos todos y cada uno de ellos a nuestra vida; esto exigirá de tí mismo una lucha constante por ser auténtico y vivir

⁹ Cfr. PLIEGO, María. Op.Cit. P.p.97 - 116

congruentemente con lo que se cree y se piensa, viviendo conforme a una tabla axiológica.

Es cierto que el medio ambiente que nos rodea influye poderosamente, porque tenemos unos sentidos como ventanas abiertas, por donde puede entrar la belleza o fealdad.

Se necesita saber ganar y saber perder, y hay que comenzar y recomenzar las veces que se requiera con optimismo cada vez que te tropieces, poniendo en cada intento todo el ánimo y la alegría que se tenga; pues de todas las situaciones podemos sacar algún provecho, algo nuevo que aprender, una experiencia que vale la pena repetir o evitar.¹⁰

Lo triste y a lo que hay que poner solución es hacer ver al adolescente de hoy como tú, es que además del ocaso de los valores supremos, lo cual es un drama; su felicidad consistirá en tener un proyecto, que se componga de metas como el amor, el trabajo y la cultura; lo que supone la realización más completa, de acuerdo con las posibilidades de la condición de cada quien; esto es, hacer algo con la propia vida que merezca la pena.

La cuestión es que la libertad humana puede usarse bien o mal; ahí reside la contradicción del individuo, la dificultad para saber canalizar la existencia misma hacia lo más positivo; pues el hombre es perfectible o defectible según el uso de la libertad y voluntad; ya que son éstas las velas del barco que empujan la navegación del mismo a un buen puerto.

¹⁰ Cfr. PLIEGO, María. Op.Cit. P.12

CAPÍTULO IV
Datos y Estadísticas Actuales
sobre el Índice de Suicidios

CAPÍTULO IV ESTADÍSTICAS Y DATOS ACTUALES SOBRE EL ÍNDICE DE SUICIDIOS

4.1 Estadísticas

Ya hemos visto la teoría de lo que es el suicidio, su proceso y unas de sus posibles causas que desencadenan éste fenómeno; también analizamos y propusimos una formulación de misión de vida como prevención al suicidio; bien pues ahora mi intención es mostrar datos y cifras reales acerca de la situación del suicidio a últimas fechas en nuestro país.

Con eso lo que me propongo es llamar un poco la atención de todos para que hagamos algo para detener el crecimiento de éstas cifras tan elevadas y alarmantes que con tristeza y desgraciadamente día a día siguen en aumento.

En mi opinión, creo que ya es tiempo de ponernos manos a la obra y ayudar a todas esas gentes que le ha cruzado alguna vez esa idea de suicidarse; es hora de devolver a esas personas el sentido de su existencia, darles un porqué y para qué vivir y así detener esas estadísticas.

A continuación se muestran entonces, los datos y estadísticas de cómo está en la actualidad la situación del suicidio en nuestro México; éste problema de la postmodernidad, consecuencia de los excesos y la superficialidad con que estamos viviendo.

4.1.1 Intentos de Suicidio y Suicidios según Año 1980 -1999

Tabla N° 1

AÑO DE REGISTRO	INTENTOS DE SUICIDIO	SUICIDIOS
1980	42	672
1981	52	951
1982	66	1042
1983	62	990
1984	70	1124
1985	108	1036
1986	170	1205
1987	166	1204
1988	202	1327
1989 ^{a/}	96	1183
1990 ^{a/}	144	1405
1991	108 ^{a/}	1826
1992	79 ^{a/}	1955
1993	93 ^{a/}	2022
1994	153 ^{a/}	2215
1995	232	2428
1996	232	2233
1997	340	2459
1998	433	2414
1999	417	2531

a/ No incluye información de los casos registrados en el Distrito Federal

FUENTE: INEGI. Dirección General de Estadística; Dirección de Estadísticas Demográficas y Sociales¹

¹ I.N.E.G.I. México. "Estadísticas de Intentos de Suicidio y Suicidios" P.3

4.1.2 Intentos de Suicidio y Suicidios por Sexo según Año
1980 - 1999

Tabla N°2

AÑO DE REGISTRO	INTENTOS DE SUICIDIO			SUICIDIOS		
	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
1980	42	18	24	672	558	114
1981	52	23	29	951	774	177
1982	66	32	34	1042	835	207
1983	62	34	28	990	872	118
1984	70	27	43	1124	957	167
1985	108	50	58	1036	869	167
1986	170	84	86	1205	1018	187
1987	166	73	93	1204	974	230
1988	202	79	123	1327	1105	222
1989 ^{a/}	96	48	48	1183	990	193
1990 ^{a/}	144	61	83	1405	1181	224
1991	108 ^{a/}	45 ^{a/}	63 ^{a/}	1826	1530	296
1992	79 ^{a/}	43 ^{a/}	36 ^{a/}	1955	1662	293
1993	93 ^{a/}	50 ^{a/}	43 ^{a/}	2022	1739	283
1994	153 ^{a/}	81 ^{a/}	72 ^{a/}	2215	1848	367
1995	232	109	123	2428	1999	429
1996 ^{a/}	232	90	142	2233	1853	380
1997 ^{a/}	340	143	197	2459	2056	403
1998 ^{a/}	433	162	271	2414	2043	371
1999 ^{a/}	417	158	259	2531	2142	389

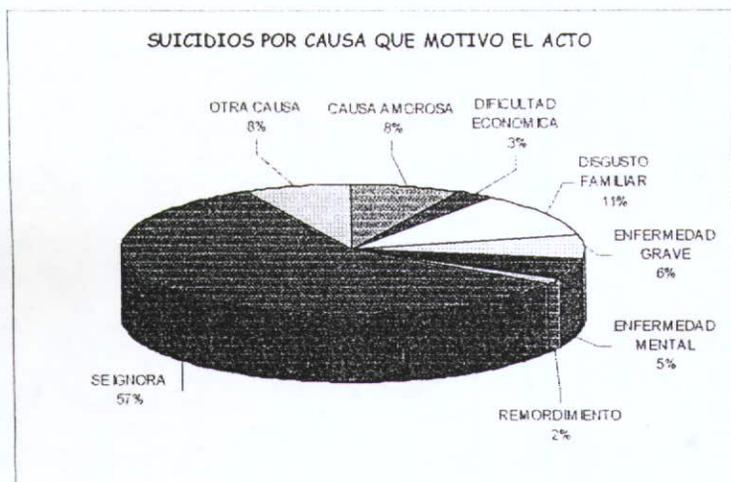
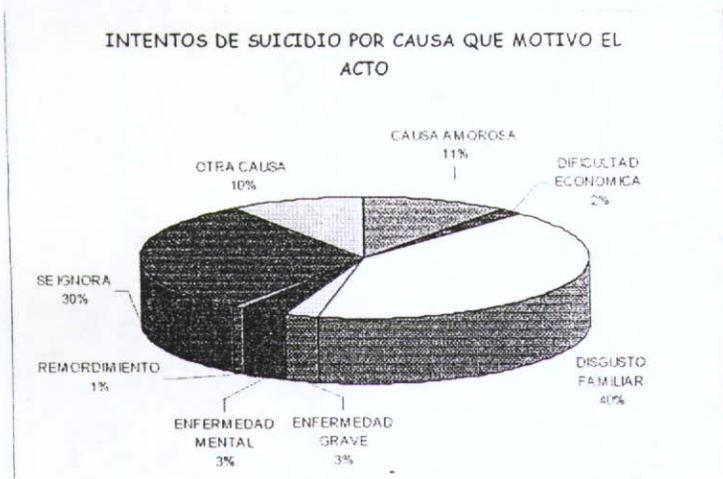
a/ No incluye información de los casos registrados en el Distrito Federal

FUENTE: INEGI Dirección General de Estadística; Dirección de Estadísticas Demográficas y Sociales²

² Ibidem. P.41

4.1.3 Intentos de Suicidio y Suicidios por Causa que Motivó el Acto según Año 1999³

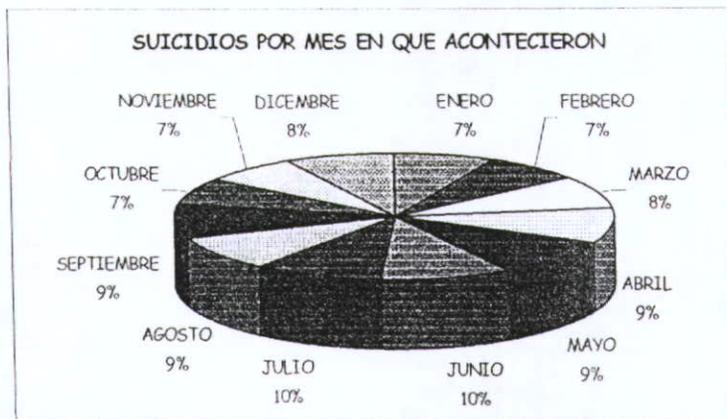
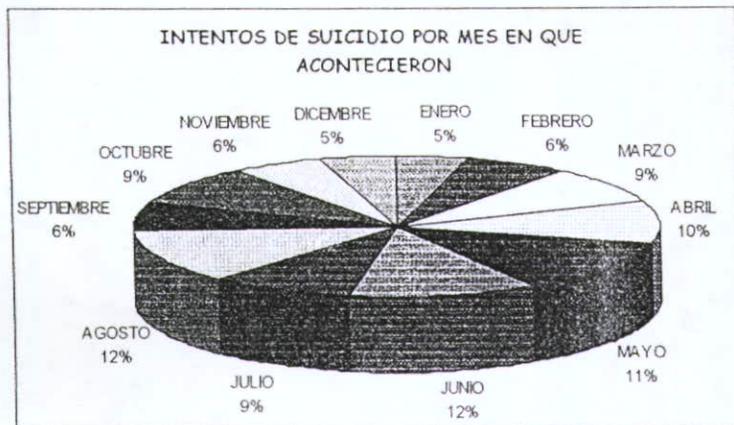
Gráficas N° 1 y 2



³ Ibidem. P.4

4.1.4 Intentos de Suicidio y Suicidios por Mes en que Acontecieron en el Año de 1999.⁴

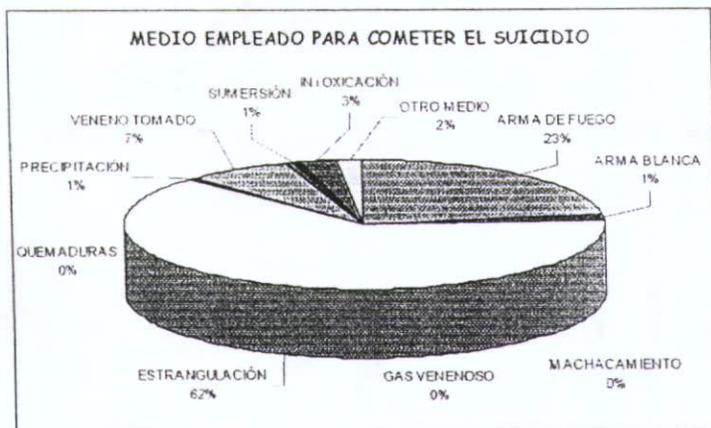
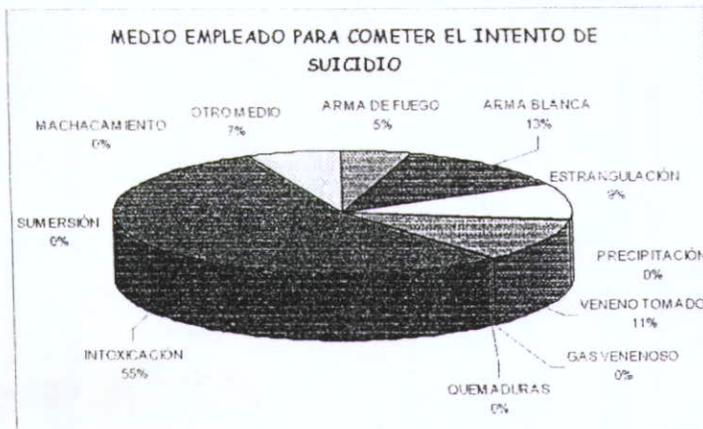
Gráficas 3 y 4



⁴ *Ibidem*, P.10

4.1.5 Intentos de Suicidio y Suicidios por Medio Empleado para Cometerlo en el Año 1999.⁵

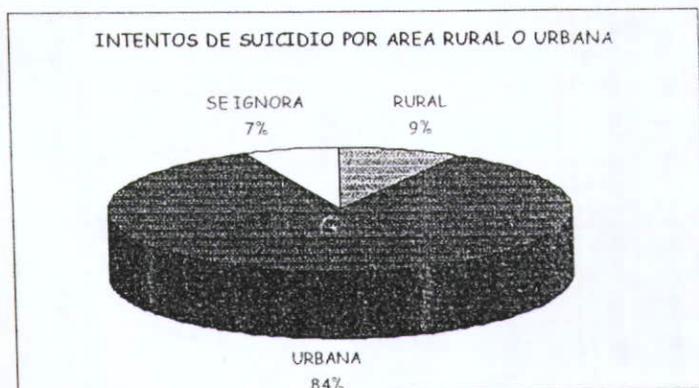
Gráficas 5 y 6



⁵ Ibidem. P.16

4.1.6 Intentos de Suicidio y Suicidios por Área Rural o Urbana en el Año de 1999.⁶

Gráficas 7 y 8



⁶ *Ibidem*, p.54

4.2 Breve Análisis de las Estadísticas

El breve análisis que podemos hacer acerca de las estadísticas con anterioridad mostradas, con respecto a la teoría presentada en los tres primeros capítulos, en especial en el primer capítulo, es la siguiente relación:

En cuanto al número de suicidios cometidos desde el año de 1980 a 1999 vemos que ha habido un aumento de más o menos un 30 %, cosa que es de preocuparse, ya que las personas en general están propiciando una cultura de la muerte ante las situaciones difíciles que se les puedan presentar; es decir, que ante los obstáculos que nos presenta día a día la vida la gente huye por la puerta fácil y falsa, no siendo capaces de enfrentarlos y luchar por salir adelante.

Otro dato que reflejan las estadísticas y que se comprueba con lo dicho en el capítulo 1, es que más mujeres que hombres intentan suicidarse; pero lo cierto es que más hombres que mujeres lo consiguen, tal vez sea debido a que ellos utilizan métodos más agresivos para llevarlo a cabo.

Asimismo, vemos que de entre todas las posibles causas que pueden influir en la persona en la decisión de quitarse la propia vida, es principalmente causada por algún disgusto familiar; aunque en la mayoría de los casos registrados a nivel nacional la causa a ciencia cierta se ignora, pero recordemos que en sí el suicidio es un acto de causas multifactoriales, no hay una sola causa en específico que lo desencadene, por lo regular la persona no se basa solo en un aspecto sino que trae dentro de sí mismo varios motivos, aunque podría ser que uno sea el que más predomine.

Por otra parte, unos de los meses en que más se cometen suicidios son en los meses de mayo, junio y julio.

También vemos que el método al que más se recurre para llevar a cabo un suicidio, es el de estrangulación, esto tal vez se deba a que la persona que está pensando en suicidarse tiene en sí todo a la mano para llevar a cabo el suicidio por medio de la estrangulación pues si se ve fríamente nada más necesita de un cinturón o de un cordón del cual colgarse.

Y por último vemos que según la área rural o urbana, se cometen más suicidios en la urbana o ciudad, ya que es ahí donde la mayoría de las personas viven con una situación de estrés mayor que la que se vive en el campo o área rural; se vive más de prisa y de manera más superficial en una sociedad permisivista, hedonista y superficial y ya la gente no se da el tiempo para replantearse y pensar hacia donde se dirige, qué es lo que está haciendo con su vida y preguntarse de verdad si realmente está realizando sus sueños y alcanzando sus metas; por-el contrario viven preocupados por vivir aprisa una vida de excesos y de placer.

CAPÍTULO V
Propuesta

CAPÍTULO V PROPUESTA

5.1 Taller para la prevención de conductas suicidas y apoyo a familiares y amigos de personas suicidas

Lo que se presenta ahora es el proyecto de toda esta investigación:

Mi propuesta es crear un taller educativo para ayudar a las personas que tienen contacto con adolescentes que puede que se encuentren en una posible situación de suicidio y ayuden a sus familiares; básicamente el taller tratará los siguientes temas principales, adolescencia y sus crisis, la prevención y el apoyo a los familiares y amistades que ya han perdido a un ser querido, para que puedan sobrellevar la pérdida.

El siguiente taller que se ofrece al participante, consta de 2 partes principales: el conocimiento de la adolescencia y la prevención y ayuda de casos suicidas. La duración del taller será de 7 días, pues se dará una sesión por día en donde se empleará una metodología expositiva-participativa, es decir, que cada sesión consta de una parte teórica del tema y la otra parte es totalmente diseñada para que los participantes puedan interactuar y participar; pues cada una de las sesiones tienen actividades marcadas para trabajar, ya sea con los anexos que se están al final de las pláticas o con materiales como películas, sociodramas, etc. Cabe mencionar que se tendrá el apoyo de profesionales en la materia según el tema a tratar con la finalidad de que el participante aclare y pregunte sus dudas al respecto.

Asimismo se cree y se ve la necesidad de evaluar el trabajo del taller, por lo que al final de cada sesión se tiene contemplado entregar una hoja de evaluación, con la cual se evaluará la exposición y calidad del tema expuesto así como el

OBJETIVO GENERAL:

Informar y crear conciencia al participante para que conozca al adolescente y tenga las herramientas necesarias de diagnóstico de conductas suicidas para así saber de que forma actuar cuando se está ante una situación de posible suicidio o ya se ha pasado por esa mala experiencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar y dar el conocimiento básico acerca de la etapa de la adolescencia.

- Dar a los individuos de manera general, las herramientas y habilidades necesarias para que puedan ayudar y detectar posibles focos de-suicidio en las personas que le rodean.

- Ayudar al individuo a sobrellevar más fácilmente la pérdida de su ser querido.

Este proyecto busca que el fenómeno del suicidio disminuya y se llegue hasta a erradicar por medio de la educación de las personas en la sociedad para que con ayuda de ellas, los adolescentes principalmente e individuos con la idea suicida en su cabeza la eliminen por la intervención de las mismas personas de su mismo contexto social.

Esto viene a estar fundamentado un poco en la teoría de Vigotsky y la Zona de Desarrollo Próximo, en donde se dice, que cada individuo tiene en potencia varias habilidades y conocimientos y que con ayuda de otros se pueden desarrollar ya que es precisamente con la educación y ayuda de otros en el contexto, por medio del aprendizaje social, que se pueden detectar, prevenir y ayudar a los individuos con conductas suicidas y a los familiares y amigos de un suicida.

CONTENIDO

Al inicio del taller, se dará la bienvenida y al comienzo de cada sesión de las pláticas del taller se pedirá a los participantes que se registren; así como al término de éste se les agradecerá la participación a los asistentes y se procederá a clausurar el evento.

Taller: "YO Adolescente.....conociéndolo para encauzarlo"

<u>DÍA</u>	<u>PLÁTICA</u>
I PARTE: Conociendo a nuestro Adolescente	
1°	¿Es la Adolescencia, una Etapa Difícil?
2°	¿Por qué el Adolescente Siente que no se le Comprende?
3°	Problemas Comunes en nuestro Adolescente
4°	Logros y Éxito con nuestro Adolescente
II PARTE: Puertas Falsas en las que puede caer nuestro Adolescente	
5°	Alcoholismo, Drogadicción y Suicidio
6°	Prevención
7°	Ayuda para Familiares, Amigos y Personas que tenían contacto con el Adolescente Suicida

CARTA DESCRIPTIVA

Objetivos Generales:

- Analizar los componentes básicos del desarrollo de la etapa evolutiva de la adolescencia, así como mostrar al asistente mejores formas de comunicación y convivencia que puede aplicar con el adolescente; mismas que le podrán ayudar a entenderlo y encauzarlo para que no se vaya por puertas falsas.
- Hacer conciencia y dar a conocer la realidad del suicidio en la actualidad, haciendo que el asistente al taller conozca diversas herramientas y adquiriera habilidades para detectar y prevenir conductas suicidas, así como conocer un programa de autoayuda para personas que ya hayan sufrido la pérdida de un ser querido.

OBJETIVOS PARTICULARES	FECHA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
Hacer que el participante conozca más la etapa de la adolescencia, distinguiendo las características de su desarrollo	1° Día	¿Es la Adolescencia, una Etapa Difícil? <ul style="list-style-type: none"> • Adolescencia • Desarrollo: físico, cognoscitivo, psicosocial. • Crisis: autonomía e identidad. 	Plática Silueta blanco y negro	2-3 hrs. 1 hr.	Acetatos Retroproyector Papel Revolución Plumones	Retroalimentación
Que el participante logre comprender	2° Día	¿Por qué el adolescente siente que no se le	Plática Película: "La Sociedad	2-3 hrs. 3 hrs.	Carton PowerPoint	Retroalimentación

al adolescente y tenga una mayor comunicación, conformando así un binomio perfecto, disciplina con amor.		comprende? <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación y apertura • Disciplina con amor, respeto y libertad. 	de los Poetas Muertos"	Vídeo	Retroalimentación
Que el participante identifique y reconozca algunos problemas que se presentan en la etapa de la adolescencia	3° Día	Problemas comunes en nuestro adolescente: <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Rebeldía. • Uso del tiempo libre. • Uso del dinero 	Plática Mesa Panel	1 hr. 2-3 hrs.	Mesa Sillas Retroalimentación
Que el participante reconozca la importancia de tener un plan de vida para lograr el éxito de sus metas.	4° Día	Logros y éxito... con nuestro adolescente. <ul style="list-style-type: none"> • Valores • Toma de decisión • Orientación de los logros y el éxito 	Plática Lista de Valores Formulación de un proyecto de vida	2-3 hrs. 30 min 1 hr.	Acetatos Retroproyector Hojas Lápices Retroalimentación
Que el participante reconozca tres de	5° Día	Puertas Falsas en las que puede caer un adolescente.	Plática Mesa Panel	1 hr. 2-3 hrs.	Mesa Sillas Retroalimentación

las principales salidas falsas en las que un adolescente puede caer.		<ul style="list-style-type: none"> • Alcoholismo • Drogadicción • Suicidio 	Carta a PEPE	30 min.	Copias/Carta	
Dar a los participantes en general las herramientas necesarias para que puedan ayudar y detectar posibles focos de suicidio en las personas que le rodean.	6º Día	¿Cómo prevenir conductas suicidas?	Plática Role-playing Encuesta	2-3 hrs. 2hrs 20 min.	Acetatos Retroproyector Power Point Cañon Lápices Copias	Retroalimentación
Ayudar al participante a sobrellevar la pérdida de su ser querido.	7º Día	Guía de autoayuda para familiares y amigos de suicidas para sobrellevar el duelo de la muerte de su ser querido.	Plática Elaboración de una lista de los sentimientos de la persona sobreviviente. Compartir experiencias similares.	2-3 hrs. 1 hr.	Acetatos Retroproyector Papel Lápices	Retroalimentación

PLÁTICA #1

¿ES LA ADOLESCENCIA, UNA ETAPA DIFÍCIL?

OBJETIVO: El asistente al taller conocerá los distintos cambios por los que pasas el adolescente en su desarrollo, así como también se informará de las dos crisis que vive en su transición de la niñez al mundo adulto.

INTRODUCCIÓN: Se hablará primero de qué es la adolescencia, para después ver uno a uno los cambios que tiene a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial. Finalmente se analizarán la crisis de identidad y autonomía por las que pasa el adolescente en el proceso de convertirse en adulto.

DESARROLLO DEL TEMA:

La palabra "adolescencia" proviene del verbo latino *adolescere*, que significa "crecer" o "crecer hacia la madurez".

La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a la de adulto; su comienzo y su fin son ambiguos, pues hay quienes marcan su inicio a los 11 o 12 años con la pubertad y su fin a los 20 o 21 años de edad, pero en general nadie se pone realmente de acuerdo.

Se le considera una etapa difícil, porque es presentada como una época dentro de la cual se produce una evolución continua y enormemente significativa en la que se busca la identidad propia, aparece la rebeldía ante la autoridad, se lucha por la independencia y se busca ser aceptado por lo que se presentan grandes dudas e inseguridad.

Se puede hacer una distinción de 3 fases o momentos de maduración en la adolescencia:

I. Adolescencia Inicial o Pubertad

(de los 11 a los 13 niñas y de los 12 a los 14 niños)

Fase de arranque que comienza con la maduración de una serie de capacidades físicas y psicológicas; el rasgo más significativo es el nacimiento de la intimidad o "despertar del yo".

II. Adolescencia Media

Fase donde se produce la ruptura definitiva con la infancia y comienza la búsqueda de nuevas formas de comportamiento; el adolescente pasa del "despertar del yo" al "descubrimiento consciente del yo", se va conociendo y profundiza en sí mismo haciendo reflexión personal para sentirse alguien.

III. Adolescencia Superior

Fase donde se recobra el equilibrio perdido en las fases anteriores; aquí el adolescente comienza a comprenderse y encontrarse a sí mismo, por lo tanto se siente ya integrado al mundo en el que vive.

En sí, la pubertad es fundamentalmente una crisis de tipo biológico que repercute en el desarrollo mental, la adolescencia media es una crisis interna o de la personalidad y la adolescencia superior es en donde se da una elaboración consciente de una cierta concepción de la vida, se le da importancia a los valores; con lo cual se convierte en una época de toma de decisiones ante el futuro.

En la adolescencia el individuo trata de adaptarse a las presiones sociales y concertar un balance entre los valores externos e internos. Con lo cual podemos

afirmar que los adolescentes son muy sensibles a todo lo que sucede en la sociedad.

Veamos a continuación con más detalle los grandes cambios en el desarrollo que ocurren en la adolescencia:

A) DESARROLLO FÍSICO:

Características Principales Generales:

- rápido ritmo de crecimiento
- acelerado desarrollo de los órganos de reproducción y aparición de características sexuales secundarias como el vello corporal, incremento de grasa en el cuerpo y masa muscular.
- cambios en la estatura, fuerza y vigor.

Es con la llegada de la pubertad (madurez sexual) con la que se dice que empieza la etapa de la adolescencia.; en la mujer, está señalada por la primera menstruación o menarquía y en el hombre por la primera emisión seminal.

La preocupación por la imagen crece y la estatura, peso y complexión son inquietudes principales a esa edad, y bien relacionado con todos estos cambios biológicos, esta también el despertar de la sexualidad y la expresión de sentimientos.

B) DESARROLLO COGNOSCITIVO

En la adolescencia a nivel cognoscitivo ocurre un aumento en la capacidad y el modo de pensar que ensancha la conciencia, la imaginación, el juicio y el discernimiento, en consecuencia hay una rápida acumulación de conocimiento que da paso a toda una serie de temas y problemas que enriquecen y complican de cierta forma la vida de los adolescentes.

El desarrollo cognoscitivo en esta edad, es señalada por un pensamiento abstracto creciente y el uso de destrezas metacognoscitivas; estas capacidades en consecuencia los hace a los adolescentes más introspectivos y autocríticos.

A mediados y finales de la adolescencia crece la preocupación por los asuntos sociales, políticos y morales. Es una etapa también en donde el individuo se va haciendo capaz de mirar a su conducta pasada, integrarla en sus realidades presentes y proyectar al futuro a la persona en la que se convertirá

C) DESARROLLO PSICOSOCIAL

Los adolescentes deben aprender a manejar las tensiones tanto internas como externas que se le presentan, enfrentando y llevando a cabo significativas tareas del desarrollo y entretejiendo los resultados en una identidad coherente y funcional. En ese afrontamiento de los cambios que le ocurren, el adolescente puede caer en conductas autodestructivas, por esa razón debe ser ayudado y orientado en su elección de valores y principios morales que le brinden las armas suficientes para enfrentarse al nuevo mundo del adulto.

Los adolescentes deben enfrentar 2 cometidos principales: lograr un grado de autonomía e independencia de los padres y formar una identidad mediante la creación de un yo integrado, que combine de manera armoniosa los diferentes elementos de la personalidad.

El desarrollo psicosocial en la adolescencia, trae consigo conflictos y rebeldía, principal forma de lograr autonomía e independencia. Es también en éste periodo donde se da el largo y complejo proceso de la formación de la identidad, y se ve forzado a su vez a juzgar sus valores y comportamientos en comparación con los de su familia.

Un aspecto sumamente importante que cobra también fuerza en el desarrollo psicosocial son las relaciones con sus iguales o mejor dicho amigos, ya que es en ellos en donde el adolescente busca el apoyo emocional y pone a prueba sus valores. Son las amistades, fuente importante de apoyo para enfrentar las diferentes transformaciones físicas, emocionales y sociales que le ocurren. Las amistades en la adolescencia van de las bandas o pandillas a las relaciones más íntimas y estrechas con un número más reducido de individuos con mismos intereses e ideales, volviéndose más selectivo.

Hablemos ahora de las 2 principales crisis por las que pasa el individuo durante la adolescencia que son:

A) CRISIS DE IDENTIDAD

Se inicia por lo general, hacia los 10 u 11 años. Se da porque el adolescente se empieza a fijar en sí mismo y; a menudo, reflexiona acerca de los diferentes aspectos de su propia persona física. Este auto-estudio, se acompaña de una actitud comparativa constante con los coetáneos.

La formación de una identidad es el principal obstáculo que los adolescentes han de librar para una transición exitosa al mundo adulto. El logro de una identidad propia en el adolescente influye profundamente en las expectativas sociales y la autoestima de éste.

B) CRISIS DE AUTONOMÍA

Consiste en que el adolescente organice su propia vida según sus propios valores, desvinculándose de cierta forma aunque no del todo de los elementos a los que entonces había estado ligado. Esta continua y progresiva separación, es conocida también con el nombre de independencia.

La adquisición de la independencia ha de ser alcanzada de manera sincronizada y sintonizada, con el desarrollo de la propia personalidad del individuo. La autoafirmación es una tendencia que aglutina todo el desarrollo adolescente y equivale a querer valerse por sí mismo.

La adquisición de autonomía se convierte en crisis ya que supone que el adolescente tenga la capacidad de hacer juicios propios, que sepa evaluar de nuevo reglas, valores y límites antes adquiridos en el hogar y la escuela; pero a veces en ese proceso se da una resistencia de los padres causando conflictos entre hijos ansiosos por vivir y crecer explorando un nuevo mundo y los padres que están temerosos de que su hijo crezca y vuele del nido.

Los padres desempeñan un papel sustancial e importante en la vida de su hijo adolescente, ya que son ellos quienes imparten conocimientos, aspiraciones y valores; y el consentimiento o desaprobación o cantidad de halagos y críticas que den a su hijo es determinante en la autoestima de éste.

En esa relación padre-hijo se vuelve necesario el establecimiento de buenos patrones de comunicación, disciplina y toma de decisiones, ya que influyen irremediabilmente en la confianza y seguridad del adolescente; y según lo que haya aprendido en casa en cuanto cómo relacionarse, así éste establecerá sus relaciones interpersonales con los demás y su medio.

Adolescentes y padres, la mayoría de ellos viven juntos, comparten alegrías y amarguras de la vida diaria y se llevan bien la mayor parte del tiempo; pero hay también discusiones y desacuerdos coléricos, la mayoría de ellos sobre aspectos de la independencia, dichos enfrentamientos son inevitables en el proceso de separación de los padres en donde el adolescente trata de encontrar su propio camino.

Es aquí donde el adolescente se puede desviar de un buen camino, por eso se ha de procurar que el adolescente tenga una comunicación directa y abierta con la familia sin fricciones como una opción óptima para que encuentre el equilibrio de los tantos cambios que le ocurren; el diálogo entre padres e hijos es la diferencia entre la oportunidad de éxito o fracaso.

PLÁTICA # 2

¿POR QUÉ EL ADOLESCENTE SIENTE QUE NO SE LE COMPRENDE?

OBJETIVO: El asistente al taller reconocerá la importancia de llevar a cabo una comunicación abierta y directa con el adolescente, así como verá que ésta es la base para que se de la disciplina con amor, binomio perfecto que ayuda al adolescente a madurar con éxito.

INTRODUCCIÓN: Se hablará primeramente de lo que es una comunicación abierta y directa de forma asertiva para después ver como ayuda ésta a lograr tener disciplina y marcar límites al adolescente pero con amor y libertad, haciendo que se sienta comprendido y querido.

DESARROLLO DEL TEMA:

Hay que empezar recalando lo importante de la comunicación para que se establezca una buena relación con cualquier persona debido a nuestra naturaleza social como seres humanos, y por lo tanto la necesidad de establecer relaciones humanas decisivas para la formación y mejora misma.

Establecer una comunicación con alguien, es intercambiar información entre dos o más personas; es la acción de expresar al otro u otros lo que se siente o se piensa; es manifestar y hacer saber al otro algo.

Para comunicarnos hay que percatarse de la existencia y presencia de la otra persona, tratando de descubrir cómo es ella, sin inmiscuirnos en los límites que ella establezca.

En todo proceso de comunicación debe existir alguien que hable y otro que escuche; debe de reflejarse reacciones, sinceridad, confianza y muestra de importancia y comprensión de lo que ésta siendo transmitido y compartido entre ambas partes.

Como ya se ha mencionado la comunicación hace que sea más fácil relacionarnos con las personas, sin ella no puede haber una buena relación, pues para pedir ayuda, ofrecer apoyo, indicar deseos, aclarar malos entendidos, expresar sentimientos, solucionar conflictos, etc. resulta indispensable.

Para lograr una comunicación personal más efectiva se debe de reconocer el deseo de que la otra persona conozca algo acerca de nosotros y de conocer más al otro individuo. Por lo tanto se tiene que ser sincero con uno mismo así como se tiene que ser claro y abierto.

El invertir esfuerzo en la comunicación con alguien trae recompensas y frutos muy valiosos en la vida. Muchas veces eso no se logra por temor a ser rechazados, por ser poco claros, indirectos o simplemente porque estamos esperando a que adivinen nuestros pensamientos.

A la hora de establecer cualquier comunicación se debe entonces, buscar una experiencia hermosa teniendo una relación basada en la confianza, en la que cada uno exprese su perspectiva sin que el otro reprenda, agrade, acuse o amenace.

Entre los principales problemas de la comunicación no efectiva se encuentra la falta de especificidad, el hecho que sea negativa, destructiva, rechazante, complicada e irresponsable.

Precisamente por los motivos que se exponen anteriormente, la comunicación debe ser objetiva y clara y se sugiere por consiguiente los siguientes puntos para alcanzar claridad y efectividad:

- Decir en forma asertiva lo que vemos
- Decir de manera abierta lo que sentimos
- Repetir lo que oímos para comprobar si entendimos
- Ser ordenado y concreto al hablar

Ahora bien no nada más existe la comunicación verbal también está la comunicación no verbal, es decir, cuando dos personas o más se comunican no solamente con palabras sino a su vez a través del cuerpo y de otros sentidos.

La comunicación verbal se interpreta contrastándola con las palabras poniendo en ella lo que vemos que la otra persona dice con el lenguaje no verbal.

Se debe ver entonces, al hablar con nuestro adolescente la manera de ser siempre congruentes entre lo que se expresa con uno y otro lenguaje, tratando al mismo tiempo de ser asertivos.

Ser asertivo es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos, de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando a las personas, en éste caso a nuestro adolescente.

A veces se cree que ser asertivo está mal visto, porque se confunde la asertividad con la agresividad.

Agresividad: implica hacer daño a otra persona.

Asertividad: implica hacerse respetar y respetar a los demás.

Por eso comunicarse asertivamente implica:

- Expresar con firmeza los valores.
- Expresar con claridad los pensamientos.
- Expresar con profundidad los sentimientos.

Pero no se debe entonces olvidar que para ser asertivos se necesita:

- Aceptarnos y valorarnos a nosotros mismos.
- Mantener con firmeza nuestra posición, respetando a los otros.
- Ser claros, directos y firmes en la comunicación.
- Saber cuándo, dónde y cómo decir las cosas.

Para comunicarnos con nuestro adolescente tenemos pues que procurar hacerlo de forma auténtica y profunda sin implicar un juicio al respecto para no juzgarlo ni lastimarlo ya que eso puede en definitiva obstaculizar el proceso de comunicación, cosa que frecuentemente se hace al tratar de disciplinarlo.

Bien es cierto que un adolescente necesita en todo momento de la supervisión y disciplina por parte de los padres sí, mas esto no quiere decir que se tenga que caer en un autoritarismo total que no respete la dignidad y libertad del hijo.

Hay que estar conscientes que antes nuestro adolescente obedecía cuando se le decía, pero hoy quiere comprender por qué debe obedecer. Es por esa razón que para los padres se inicia una etapa de estrategias y un gran reto, pues hay que corregir con firmeza, encauzar, razonar y reforzar los valores y su educación pero amándolo y respetando su intimidad e individualidad a pesar de todo.

Es muy importante estar consciente de lo que significa autoridad y respeto ya que el sentimiento de sentirse dominado genera rebeldía; por ese motivo se debe calificar el problema, no el comportamiento o la ocasión, eso quiere decir, que en vez de calificar al adolescente, la fórmula consiste en calificar el hecho, por ejemplo, decir: "Estás hablando como un patán", en vez de "Eres un patán". Ésta fórmula concede la oportunidad de corregir el comportamiento al tiempo que se está respetando al adolescente, sin condenarlo o enjuiciarlo.

Además hay que mencionar que el adolescente responde mejor al estímulo que al castigo y a los gritos innecesarios a los que muchas veces se recurre para corregirlo o reprenderlo, ya que los castigos suelen ser los que lo privan de sus mejores momentos y privar no es disciplinar. No se deben usar por lo tanto la privación de las fiestas o reuniones con los amigos, porque eso no soluciona el conflicto o indisciplina sino por el contrario crea un problema mayor.

Se necesita de paciencia y serenidad para disciplinar al adolescente y ponerle límites, de tal forma que éste acepte sus errores y los corrija, modificando sus acciones y su conducta. Es por eso que la comunicación y el respeto son imprescindibles para educar y comprender a nuestro adolescente en su proceso de cambio, con amor.

Las relaciones que transcurren sin disciplina, sin el compromiso del amor, en derechos y obligaciones, tienden a convertirse en duelos sin solución.

PLÁTICA # 3

PROBLEMAS COMUNES EN NUESTRO ADOLESCENTE

OBJETIVO: El asistente al taller conocerá unos de los problemas más comunes que se presentan en la transición de la niñez a ser adulto.

INTRODUCCIÓN: Se pretende que se hable y se conozcan los problemas de autoestima, rebeldía, uso del tiempo libre y uso del dinero; aspectos con los cuales el adolescente tiene que confrontarse en el proceso de cambio y entrada al mundo adulto

DESARROLLO DEL TEMA:

En esta ocasión hablaremos de cuatro aspectos que crean muchas veces conflicto al adolescente, como son: la autoestima, la rebeldía, el uso del tiempo libre y el uso del dinero.

Veamos pues, ¿qué es autoestima y por qué es tan importante para el adolescente tener una valoración alta de sí mismo?

Bien, se dice, que autoestima es la valoración que tenemos de nosotros; la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo.

Cuando la autoestima es alta, nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, creemos que somos capaces de todo, somos seguros de nuestro propio valer.

Por el contrario cuando la estima de nosotros mismos es baja, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer, creemos que valemos poco.

De ahí la importancia del tema de la autoestima en la adolescencia, pues en la búsqueda de la identidad propia este punto es bastante considerable, ya que si el adolescente no tiene una autoestima alta, se siente insignificante con temor a ser menospreciado, abandonado; vive aislado del mundo y tiene enormes dificultades de comunicación.

Si en cambio su autoestima es alta, el adolescente tiene seguridad en sus capacidades; se caracteriza por su amor a sí mismo y hacia los demás; se expresa con libertad y demuestra integridad entre sus valores y sus acciones; así mismo tiene confianza en su presente y esperanza en su futuro, se acepta tal como es, y a su vez desea mejorar.

La autoestima o valor propio se forma desde la infancia, de las experiencias y comunicaciones con otras personas, pues comenzamos a formarnos una imagen de nosotros mismos. Se adquiere una especie de "balanza" en la que se compara nuestro propio valer contra el que nos ha dado el mundo, ya que al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que los otros nos transmiten y le vamos asignando una "calificación", ésta es la autoestima y representa qué tanto nos queremos a nosotros mismos.

Puesto que la autoestima se aprende, podemos también cambiarla y volverla más positiva. Los tres principales pasos para mejorarla son:

1. Reconocer que nuestra autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.
3. Decidir cambiarla.

Tenemos en buena estima es conocer, aceptar las fortalezas y las debilidades, los alcances, los defectos y las limitaciones, y aprender a vivir con ellos.

En la medida en que nos conocemos y aceptamos, estaremos más contentos, satisfechos y tranquilos, por consiguiente interactuaremos más constructivamente con otros y lograremos más y mejores metas, pues será más probable que otros nos vean, respeten y admiren de una manera más positiva si antes nosotros nos aceptamos como somos.

Debe quedar claro, que la autoestima positiva es un motivador poderoso de nuestra conducta que trabaja para mantener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas de logro y éxito. Quienes nos sentimos seguros de nosotros mismos nos estimamos y nos consideramos valiosos, podemos dar y aceptar más cariño.

Por último quiero mencionar que una autoestima sólo puede crecer en un ambiente de libertad, en donde se reconozcan y se respeten las diferencias individuales y en donde se digan las cosas tal como son y se escuche sin criticar, prejuizar o enjuiciar.

Ahora bien, hablemos de la rebeldía, que surge con el afán que tiene el adolescente de independizarse, es decir, de valerse por sí solo sin ayuda de los padres y así lograr su autonomía.

Por rebeldía se entiende: insubordinación, falta a la obediencia u oponer resistencia. La rebeldía es un rasgo típico de la etapa adolescente.

Este fenómeno de insubordinación tiene por objeto decir no a algo, no rompe definitivamente con los otros, se hace en nombre de algo haciendo referencia a algún valor y nunca es gratuita.

Cabe distinguir cuatro tipos de rebeldía en la adolescencia: una nace del miedo a actuar y se traduce en una actitud de encogimiento, de reclusión en sí mismo regresando a la vida despreocupada y exenta de responsabilidad de la infancia, así se adopta una postura de protesta muda y pasiva contra todo, estamos hablando de una rebeldía regresiva.

Existe también una rebeldía agresiva, que se expresa de forma violenta y es propia de quien no pudiendo soportar las dificultades que se presentan en la vida intentan aliviar su problema haciendo sufrir a los demás.

Un tercer tipo de insubordinación consiste en ir contra las normas de la sociedad bien por egoísmo y utilidad propia, bien por el simple placer de no observarlas, es una rebeldía transgresiva.

Y por último está la rebeldía progresiva que se siente como un deber más que como derecho; es signo del que se atreve a vivir pero quiere vivir dignamente; del que sabe soportar el peso de la realidad, pero no el de la injusticia; del que acepta las reglas de la sociedad, pero las discute y critica para mejorarlas.

La rebeldía contra los padres es frecuente y notoria sin duda, pero ésta crece si el afán de independencia y autoafirmación del adolescente tropieza con actitudes proteccionistas, autoritarias o abandonistas por parte de los padres.

La rebeldía de la adolescencia actual se dirige fundamentalmente contra la sociedad de la abundancia material y de la pobreza espiritual y contra la hipocresía de quienes hablan de una manera y viven de otra.

Los adolescentes están por consecuencia, en fuerte desacuerdo con el mundo de los adultos y reclaman seriamente el derecho a elaborar su propio sistema de vida.

Lo cierto es que en todos los tiempos los adolescentes han rechazado la dependencia de los padres y han criticado el mundo adulto.

Hay que ver que esta insubordinación que surge en el adolescente no debe truncarse de raíz, sino comprenderse como las evidencias desagradables de que está buscando, aunque de una forma torpe, el deseo de crecer, de llegar a la autosuficiencia.

Se debe entender que el adolescente necesita que se le trate como a un adulto, aun cuando todavía no lo sea plenamente.

Muchas veces el adolescente busca saciar la necesidad que tiene de descubrir el sentido de las cosas en una sociedad que está perdiendo el sentido de la vida individual y colectiva.

Por esa razón se debe procurar que se de el desarrollo de una rebeldía responsable y constructiva que conduzca a la mejora propia y ajena; misma que será fácil conseguir en la medida en que se sepa aprovechar la energía del adolescente, encauzándola hacia tareas que tengan sentido

Habiendo finalizado de hablar, del problema de la rebeldía, veamos entonces, la importancia de educar en el adolescente el uso del tiempo libre.

Habitualmente se entiende por tiempo libre, aquél tiempo del que podemos disponer con cierta libertad; también frecuentemente se le da el sinónimo de ocio; pero la realidad es que son dos conceptos distintos aunque relacionados entre sí.

El ocio, no pretende una utilidad práctica; busca únicamente disfrutar con el ejercicio de una actividad.

Se deduce entonces que no toda actividad realizada al margen de las obligaciones familiares y profesionales, es decir, en el tiempo libre, sea ocio. Para que lo sea debe perseguir descanso, diversión, desarrollo cultural, convivencia social, cultivo de la capacidad creadora.

Las actividades propias del tiempo libre son más agradables que las laborales, y además, se llevan a cabo con menos esfuerzo y con mucha más posibilidad de elección y decisión de qué es lo que se quiere hacer.

Con frecuencia el tiempo libre se traduce en ociosidad, pasividad y aburrimiento.

Por eso corresponde a la familia y a los centros educativos enseñar a los adolescentes a saber beneficiarse de las posibilidades del tiempo libre, pues es una fuente continua de información y de experiencia.

En contraposición a lo positivo del tiempo libre, existen malos usos que se le da como lo que podría ser el activismo o vicio al trabajo o también el adaptarse pasivamente a las diversiones impuestas como la televisión, etc.

Las actividades inadecuadas con relación a la utilización del tiempo libre tienen como consecuencia la creación de malos hábitos.

En la época adolescente el empleo del tiempo libre adquiere una importancia especial por el influjo que su utilización puede tener en la maduración de la personalidad del adolescente y en su integración social; las actividades de ocio permiten a éste disponer libremente de sí mismo y asumir su propia libertad, posibilitando lograr más rápidamente su autonomía.

Entre las actividades preferidas por los adolescentes actuales en el tiempo libre figuran: el deporte, excursiones, hobbies, baile, lectura, radio, cine y televisión.

En la educación del adolescente para el buen uso del tiempo libre importa determinar que actitudes conviene fomentar con el fin de que puedan beneficiarse de las posibilidades formativas de dicho tiempo y evitar riesgos.

Por eso debe existir en los padres la preocupación de enseñar a sus hijos a elegir actividades que les ofrezcan posibilidades de hacer cosas respetando siempre sus preferencias personales.

Finalmente hablemos de la importancia del uso del dinero, ya que el dinero en la adolescencia puede plantear posibles problemas derivados, fundamentalmente debido a que el adolescente necesita más dinero porque con frecuencia se crea necesidades y porque quiere disponer de dinero para usarlo como desee.

Lo anterior explica porque muchos adolescentes intenten conseguir un empleo remunerado; el deseo de realizar un trabajo profesional no será en sí

mismo un mal que deba ser evitado, solamente lo será si ocurre que, teniendo aptitudes para estudiar y existiendo la oportunidad de hacerlo, se abandonen los estudios simplemente por el afán de disponer de dinero propio.

El dinero también se quiere porque da importancia o porque significa poder o porque compensa algún tipo de fracaso.

Por lo tanto el afán de disponer de dinero propio como medio para ser más independiente, unido a las influencias del ambiente, puede originar en el adolescente un culto al dinero.

Por otra parte se tiene que reconocer que el adolescente hoy suele disponer de más dinero que antes, se explica entonces que lleve por eso en muchos casos una vida fácil y que gaste importantes sumas de un modo completamente superfluo y por consiguiente que ha disminuido el sentido de ahorro.

En contraposición al culto al dinero puede surgir un desprecio del dinero que se explica en el idealismo adolescente que lo lleva a despreciar todo lo material y estar en contra del aburguesamiento originado por la posesión de dinero.

Por eso es muy necesario e importante enseñar al adolescente el uso del dinero, pues influye en el desarrollo de algunas virtudes humanas (responsabilidad, sobriedad, generosidad).

La ausencia de una educación específica en relación con la utilización del dinero permite que el adolescente actúe sin criterios, dejándose conducir pasivamente en muchos casos por el capricho personal y por la influencia de un ambiente consumista.

Importa entonces, que los padres tomen conciencia de la trascendencia que el buen o mal uso del dinero tiene en sus hijos. En este sentido tiene importancia que se aprenda poco a poco a administrar el dinero, que se gaste sólo lo necesario y que se haga en algo útil, acostumbrándose al ahorro.

En resumen, en la educación para el uso del dinero en la adolescencia, hay que considerar que hay que afrontar tres problemas fundamentalmente:

1. La búsqueda del dinero propio como respuesta a un afán de independencia.
2. El gasto excesivo e inadecuado.
3. La influencia de la sociedad de consumo.

Por lo tanto y finalmente es necesario que el adolescente descubra que el dinero no es un fin en sí mismo ni tampoco un medio ordenado directamente a la búsqueda del placer pues por encima de ellos existe una finalidad superior.

Espero que haya sido de utilidad para mejorar la relación y comprensión del adolescente el haber tratado estos cuatro problemas que se presentan en la adolescencia.

PLÁTICA # 4

LOGROS Y ÉXITO.....CON NUESTRO ADOLESCENTE

OBJETIVO: El asistente al taller verá la importancia de tener valores sólidos, así como la importancia de saber tomar una decisión para poder orientar nuestros logros al éxito.

INTRODUCCIÓN: Se hablará sobre que son los valores y la trascendencia que tienen en nuestra vida para la lección y toma de decisiones en la vida; así también se darán las pautas para hacer una toma de decisiones correcta que oriente los logros hacia el éxito de nuestro proyecto de vida.

DESARROLLO DEL TEMA:

Para empezar a hablar acerca de los logros y éxito que se pueden obtener en la vida debemos comenzar por conocer que valores tenemos que nos ayuden a tomar la elección correcta que nos lleve al triunfo y éxito de la propia existencia.

Veamos entonces, ¿qué son los valores? Los valores son ideales que orientan la conducta de los seres humanos. Existen valores universales (honestidad), valores religiosos (caridad) y valores laicos (tolerancia) entre otros.

Pero los valores que tenemos reflejan las creencias religiosas o laicas de nuestra familia pero también de la clase social a la que pertenecemos y del grupo generacional.

Las personas ajustamos o modificamos nuestra escala de valores a partir del proceso de socialización y por influencias intelectuales, amistosas, culturales, etc.

Sin embargo, queda una estructura básica que compartimos con los demás y que nos permite extendernos y funcionar socialmente como son los valores universales.

El conocimiento de nuestros propios valores permite tomar decisiones acordes con nuestras creencias.

Vivir en concordancia con los valores personales nos ayuda a resistir la presión de otros, a evitar los sentimientos de culpabilidad y de frustración que usualmente suceden cuando actuamos en función de los valores de los demás

Cuando actuamos de manera congruente con nuestros valores, es decir, de acuerdo con lo que es importante para nosotros, nos sentimos mejor con nosotros mismos, es decir, actuar de acuerdo con los valores que son intrínsecos a nosotros mismos nos aporta paz interna y tranquilidad.

Lo cierto es que cada persona considera que sus propios valores son los correctos o los mejores, lo cual es respetable, pero el tener una conciencia de nuestros valores sirve para defendernos y hacer frente al posible chantaje que los demás quieran ejercer sobre nosotros.

Y bueno, ¿cómo se adquieren los valores? Bien pues, estos se adquieren desde la niñez en la familia y grupo social al cual se pertenece o de otras fuentes de influencia para adquirir valores como puede ser la escuela.

Una de las características más sobresalientes de la adolescencia es que se analizan y se cuestionan los valores que se han adquirido sin darnos cuenta; y frecuentemente se decide conservarlos, aunque en ocasiones se modifican algunos y se incorporan otros.

Para identificar los propios valores lo más práctico es responder a las siguientes preguntas:

- ¿En qué creo?
- ¿Estoy seguro de que realmente creo en esto?
- ¿Estoy lo suficientemente seguro de lo que creo como para comentárselos a mis amigos; como para luchar por ello?
- ¿Adquirí este valor bajo presión ajena a mí, o por gusto mío?

En fin, cada quien da mayor o menor importancia a ciertos valores, a partir de sus experiencias y su formación pero eso sí, no hay duda de que los valores ayudan a tomar decisiones acerca de nuestra vida.

Por lo mismo, es preciso de que veamos la importancia de una forma correcta de toma decisiones.

La toma de decisiones es un proceso mediante el cual:

- Determinamos qué queremos hacer.
- Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar.
- Escogemos los pasos a seguir.
- Solucionamos problemas.

Existen diferentes formas de tomar decisiones, hay personas que toman decisiones por impulso, otras van posponiendo o demorando el momento de tomar la decisión o no deciden, o quienes dejan que otras personas decidan por ellas y por último, están aquellas personas que optan por decidir después de haber realizado un proceso consciente de toma de decisiones, el cual les permite alcanzar y disfrutar las metas, después de examinar las diferentes opciones, considerar las

consecuencias inmediatas, y a largo plazo, y reflexionar si la decisión que tomaron está de acuerdo a sus valores.

La forma más efectiva de tomar cualquier decisión, es siguiendo un modelo racional como el siguiente:

- Hacer el esfuerzo por entender la situación.
- Buscar y enlistar las diferentes posibilidades de solución y las opciones a nuestro alcance.
- Obtener la mayor cantidad de información posible acerca de cada una de las opciones.
- Especificar las ventajas y desventajas.
- Considerar las consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo.
- Tener en cuenta nuestros propios valores y las preferencias de las personas que puedan verse involucradas en la decisión.
- Seleccionar la mejor alternativa.
- Tomar la decisión.
- Observar los acontecimientos

Un aspecto importante al tomar una decisión es conocer las razones que sirven de base para cada decisión. Se requiere conocerlas tan bien como para defenderlas cuando otras personas las pongan en tela de juicio; esto no significa, que si la decisión no convence a los demás, desistamos de ella o que no escuchemos las opiniones razonables y bien intencionadas, simplemente hay que estar preparados para escuchar y responder seguros de lo que queremos lograr. Cada quien tiene derecho a tener su propia opinión, a exponerla, a defenderla y a actuar según su propio criterio.

Aún así, no cabe duda que la mejor decisión que se puede tomar es aquella basada en hechos, y que está de acuerdo con nuestros valores personales. Lo cierto es que la mayoría de las personas les da miedo tomar una decisión y prefieren que la suerte, el destino, las estrellas, o alguien más decida por ellos sin darse cuenta que diariamente se está tomando una decisión: la elección de qué ropa nos vamos a poner, por ejemplo.

Por último no debo olvidar mencionar, algo muy importante y que no se debe perder de vista, ya que entre la toma de decisiones y el ser responsable existe una estrecha relación. Pues la responsabilidad hace referencia al hecho de que tenemos derecho a elaborar nuestro propio plan de vida, a buscar recursos y plantear nuestros objetivos, sin esperar que otras personas tengan que hacerlo por nosotros; hace referencia a aceptar que lo bueno o lo malo de la vida depende de nosotros mismos y no de la suerte, lotería, gobierno, del destino, o de un extraño; también consiste en no culpar a otras personas por las consecuencias negativas de nuestras acciones.

La responsabilidad y la toma de decisiones están íntimamente relacionadas en el trayecto para obtener el triunfo y el éxito.

Ahora bien debemos entender que tener éxito significa lograr metas que nos proponemos; que para tener éxito se requiere conocernos a nosotros mismos. Este conocimiento debe llegar a tal profundidad como para escoger las metas a largo o a corto plazo que se adecuen a nuestra personalidad, habilidades, aptitudes y necesidades individuales. Las personas que triunfan en lo que se proponen:

- Asumen la responsabilidad por sus acciones.
- Tienen el deseo de arriesgarse, calculadamente, a un grado moderado, para obtener lo que desean.

- Se interesan por conocer y evaluar los resultados de sus acciones.

Se debe tener en cuenta de que la motivación de tener éxito está determinada por nuestra autoestima y la seguridad en nosotros. Sin embargo, las aspiraciones deben estar basadas en la realidad y, otra cosa importante para obtener éxito es expresar un fuerte compromiso con lo que se ha planeado hacer, con las metas que se han trazado; eso es la orientación al logro.

Sí, la orientación al logro, es en sí la tendencia a realizar actividades que conduzcan al éxito. Las metas a futuro, las aspiraciones y las ambiciones van estar influidas por las sugerencias de los padres, la escolaridad, el medio social, la habilidad y la personalidad del adolescente.

Pero debo mencionar con énfasis que, para que el adolescente logre con mayor facilidad esa orientación de sus logros para obtener el éxito el apoyo de los padres es verdaderamente necesario; y junto con esto tener definidas sus metas y ambiciones, ya que generalmente, las personas que no tienen éxito no tienen definidas sus metas a futuro, no saben quiénes son, ni qué quieren ser y hacer; desconocen cuáles son sus habilidades, intereses, aptitudes y debilidades, y temen al fracaso.

Esas personas tienen una actitud pesimista y fatalista ante la vida y temen que hagan lo que hagan, nunca lograrán el éxito. Lo que no saben es que si tienen claros sus valores, fortalecen su autoestima, toman decisiones por sí solos, poco a poco, se ponen metas a corto plazo y las cumplen, aprenderán a disfrutar de sus éxitos sin sentir culpa o temor al fracaso ante cualquier obstáculo.

Ya se ha visto entonces, que para lograr el éxito en la vida es necesario establecer metas de forma específica y hacerlo definiendo los pasos intermedios

para lograr aquellas metas, aunque a su vez, el adolescente debe siempre de aprovechar el tiempo alternando y haciendo otras actividades que le permitan conocerse a sí mismo y convivir con sus compañeros, como: deportes, bailes, cine o clubes, lectura, composición musical o literaria, pintura, acondicionamiento físico, cocina, repostería, etc. Todo esto claro, sin dejar de lado los estudios y tareas y disponiendo del tiempo adecuado para cada cosa.

La organización del tiempo y actividades diarias nos lleva finalmente a la planeación de nuestro futuro, estableciendo un proyecto de vida en el cual no nada más basta con las buenas intenciones, sino también de las ganas y la constancia de llevar a cabo las actividades que nos conduzcan a la obtención de nuestras metas, en donde el poder de lograr y realizar lo que se quiere está dentro de cada uno, trabajando día a día, siendo perseverante y luchando con fuerza por la meta, sin importar cuantas veces se caiga o se tropiece con obstáculos en el camino, para llegar a alcanzar el sueño de cada quien, y con ello el éxito.

NOTA: SE UTILIZA ANEXO 2 “LISTA DE VALORES”

PLATICA # 5

PUERTAS FALSAS EN LAS QUE PUEDE CAER EL ADOLESCENTE

OBJETIVO: El asistente al taller conocerá unas de las adicciones más frecuentes a las que recurre el adolescente como una forma para huir de sus problemas, reconociendo que es en sí, una manera de suicidio paulatino y ver entonces la gravedad del fenómeno del suicidio actualmente.

INTRODUCCIÓN: Se pretenderá que a partir de que se de la información suficiente y necesaria acerca del alcoholismo y la drogadicción se vea a estas dos adicciones como un suicidio gradual conforme el paso del tiempo; y al mismo tiempo se buscará dar a conocer lo alarmante del fenómeno del suicidio entre nuestros adolescentes.

DESARROLLO DEL TEMA:

Primeramente antes que nada hablaré de dos de las adicciones más comunes en el adolescente y a la cual recurre como una salida falsa a sus preocupaciones.

Bien, hablaré en un principio del alcoholismo: actualmente el consumo de bebidas alcohólicas es aceptable en nuestra cultura, para celebrar, compartir o arreglar negocios, eso no está del todo mal, el problema comienza cuando no se sabe manejar el uso del alcohol y se cae en el abuso de éste.

Se debe hacer comprender al adolescente que el alcoholismo es una enfermedad que un individuo sufre cuando al beber éste, lo hace sin control alguno, exponiendo y poniendo en peligro su salud tanto física como mental.

Además el individuo que bebe sin control sin saberlo, también afecta y pone en riesgo las relaciones con su familia y amistades.

Hay que ver y estar consciente de que el alcoholismo es una enfermedad terriblemente grave, ya que muchas veces la persona que la padece no se da cuenta que la tiene, o simplemente no acepta que la tiene aunque esté consciente.

Un ejemplo del daño que se comete en el abuso y consumo del alcohol es cuando se conduce en estado de embriaguez, es decir, con copas demás y se causan accidentes graves de tránsito en donde tanto el alcohólico como terceras personas pueden resultar gravemente heridas o aún peor muertas por el simple hecho de que una persona irresponsable no es capaz de controlar su manera de beber y menos su organismo, pues pierde toda capacidad estando bajo los influjos del alcohol.

Pero bueno, debemos preguntarnos, ¿por qué se llega al extremo de beber de manera irracional?, ¿cuáles pueden ser algunas de las causas? Unas de las razones más comunes por las que se opta por beber, es por sentir soledad, por problemas económicos, problemas familiares o simplemente puede ser porque se trae en mente una que otra dificultad que nos angustia, o también por sentir seguridad y aceptación por parte de un círculo de amistades.

Sin embargo, quisiera decir que aunque se haga por cualquiera de las causas antes mencionadas, mientras se este bajo los efectos del alcohol se podrá sentirse cómodo, con mucha confianza en sí mismo, aceptado y se olvidará por un momento aquellos problemas que nos agobian, pero finalmente se está tomando una salida fácil que solo conducirá a la propia autodestrucción, pues pasados los efectos del alcohol todo seguirá igual y será peor.

Ahora bien ya que hemos visto lo que respecta acerca del alcohol, veamos qué pasa con la droga.

La palabra droga en sí, tiene un amplio significado, ya que ésta abarca cualquier sustancia que tenga algún efecto en el funcionamiento del organismo.

En sí la droga es una sustancia perjudicial para la salud, que causa una adicción y tiene efectos sobre el estado de ánimo, pensamientos y sentimientos.

El consumo de drogas en adolescentes, así como el alcohol, se ha vuelto cada vez más frecuente, se ha convertido en un fenómeno masivo en el que factores sociales, económicos, culturales y psicológicos se ven mezclados.

El hecho de probar la droga puede atribuirse a muchas causas: la curiosidad, el deseo de experimentar sensaciones desconocidas, el ansia de llamar la atención, obedecer a presiones de compañeros o "amistades" para no sentirse rechazado, por rebeldía, por tratar de evadir problemas, etc. Lo cierto es que el consumo de drogas se ha ido elevando y generalmente las causas son complejas y se entrelazan entre sí.

Lo que si quisiera de antemano aclarar es que en el consumo de drogas no existe un consumo moderado como pudiera darse el caso con el consumo de alcohol.

Bueno y, ¿cómo comienza este círculo vicioso que lleva a la propia muerte o destrucción? Primero se rompe la barrera para probar la droga o alcohol, iniciándose así el comienzo de la dependencia. La persona empieza a experimentar una falsa sensación de seguridad, alivio y confort, entonces se cree que puede continuar con el consumo sin ningún peligro, ya que se piensa que todo está bajo

control. Lo cierto es que no hay realmente ese control y sin darse cuenta se deseará repetir las sensaciones que se experimentan bajo los efectos tanto del alcohol como de las drogas.

En fin una vez iniciado el autoengaño de que todo está controlado, se empieza a cambiar la personalidad, y la dependencia física es cada vez mayor.

Así es que el individuo que comenzó a consumir ya sea alcohol o drogas una vez para satisfacer su curiosidad, corre un grave riesgo de enrolarse en un círculo vicioso de salir de él; más no imposible, claro.

Hay que aclarar que el uso de las drogas y el alcohol, únicamente daña a la salud no nada más orgánicamente, sino también psicológicamente, socialmente e individualmente al cortar la libertad que como persona se tiene, pues se pierde la voluntad cayendo en un callejón sin salida, creyendo en una falsa esperanza de que los problemas se solucionarán; ocurriendo todo lo contrario, pues día a día nos hunde más y lleva a la propia autodestrucción ya que es una manera disfrazada de elegir suicidarse paulatinamente.

Estas adicciones no dejarán que el adolescente logre llegar a sus metas o lograr sus sueños, y mucho menos a ser alguien triunfador en la vida; pues son una forma sorprendentemente rápida de acabar con la existencia misma.

A todo lo anterior cabe entonces, hacer referencia al mismo acto de suicidarse como solución que se toma ante un futuro que se ve incierto y oscuro con tantas preocupaciones.

El suicidio entre los adolescentes ha tenido un alarmante aumento en años recientes.

¿Por qué el adolescente opta por suicidarse? En esa etapa de su vida el adolescente experimenta fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre sí mismo, presión para lograr el éxito, desilusiones amorosas o sentimentales, etc.; para otros muchos también se presenta el divorcio de sus padres, las mudanza a otra ciudad y problemas escolares o económicos que intensifican la angustia y ansiedad ante las circunstancias que se le están presentando para su futuro inmediato y no ven una luz más allá, por lo cual el suicidio aparenta ser su única "solución".

Muchos de los síntomas de las tendencias suicidas son similares a los de la depresión como: cambios en hábitos de comer o dormir; retraimiento de sus amigos, familia o actividades habituales; actuaciones violentas, comportamiento rebelde o escaparse de casa; uso de drogas o alcohol; abandono de la apariencia personal; pérdida de interés en distracciones; poca tolerancia; dificultad de concentración; etc.

Si el adolescente presenta algunos de las señales antes mencionadas es muy probable que no se encuentre bien, y tal vez es momento de estar en alerta y buscar ayudarlo.

Un suicidio es una decisión muy drástica en la cual se puede caer si no se tiene bien claro qué es lo que se quiere hacer de la propia vida y no es uno capaz de fijarse metas; así como de fortalecer los valores personales, los cuales dan fuerza para hacer frente a las influencias negativas del entorno en el que se vive y combatir los problemas y frustraciones que se pueden tener.

Finalmente es también preciso hacer hincapié de que si uno se acepta a sí mismo y busca siempre tener una visión positiva de lo que le sucede, todo eso ayuda a resistir las presiones para caer en puertas falsas.

NOTA: SE UTILIZA ANEXO 3 "CARTA A PEPE"

PLÁTICA # 6

¿CÓMO PREVENIR CONDUCTAS SUICIDAS?

OBJETIVO: El asistente al taller conocerá y adquirirá las habilidades básicas para intervenir y prevenir una posible situación de suicidio.

INTRODUCCIÓN: Se les dará a los asistentes los indicadores de riesgo de suicidio; así como también se darán algunos consejos de cómo manejar una situación en donde se esté con un posible suicida.

DESARROLLO DEL TEMA:

Antes que nada es importante mantener en mente que la prevención y la intervención no lo es todo para prever la ayuda necesaria a la persona que la necesita, sino que es sólo el principio de la ayuda que requiere para que ella vuelva a tomar el sentido de su existencia.

Debemos tener en claro que este proceso, es confrontar al individuo con comportamiento autodestructivo, y que por lo tanto se debe hacer con cuidado.

Lo que se pretende es que de verdad se pueda ayudar a las personas con conductas suicidas para que dejen de ir vacilantes por la vida sin ninguna expectativa sino por el contrario se aferren a la vida y sus sueños, y quiten entonces el estado de insatisfacción con la vida.

Una persona así, turbada, lo que realmente necesita es la ayuda de alguien que se interese y preocupe por ella.

Por lo tanto, antes de tratar de ayudar a un adolescente que pueda tener tendencias suicidas, es muy importante que se le evalúe con precisión el nivel de riesgo de caer en el suicidio; para eso se debe de indagar no sólo a los padres sino también a los maestros y amigos acerca del comportamiento del adolescente y así obtener una evaluación más real y precisa.

Una de las herramientas más utilizadas para evaluar el nivel de riesgo de un adolescente es la PERSONA CON NECESIDAD DE APOYO (Person In Need Of Support PINS) escala desarrollada por Stephen E. Lansing, exdirector consejero del Centro Nacional de Ayuda contra el Suicidio; ésta está diseñada para hacer un bosquejo rápido de cualquier persona que se sospeche en riesgo de suicidio, pues toma en consideración los planes de la persona para cometer suicidio, la intensidad y accesibilidad del método elegido así como el sistema de apoyo disponible para esa persona.

Como se menciona en el párrafo anterior esta herramienta llamada ESCALA PINS, consiste en hacer una evaluación y valoración rápida del estado de alguna persona en cuestión que pudiera ser posible suicida; y se usa preguntándole diferentes puntos específicos como cuál sería el plan, la intensidad y cercanía del método de suicidio que utilizaría, así como cuál sería el sistema de apoyo con el que pudiera contar en caso de necesitarlo cuando ésta se encuentre en una situación extrema de posibilidad de suicidarse.

ESCALA PINS

Plan

1. Impreciso o específico

- a. ¿Puede la persona darle detalles o está considerando el suicidio en general?

- b. Considere los siguientes elementos del plan: cómo, qué, cuándo, dónde y cuánto.

Mientras más específico sea el plan, mayor es el factor de riesgo.

Intensidad del Método

1. Si se va a emplear un método en particular, ¿qué tan rápida será la muerte?
2. ¿Cuánto conocimiento tiene la persona sobre la efectividad y el uso de ese método?

Mientras mayor sea la intensidad y el conocimiento del método escogido, el factor de riesgo es mayor.

Cercanía del Método

1. ¿Tiene la persona las herramientas o los recursos a la mano para matarse?
2. ¿Sabe la persona dónde encontrar las herramientas necesarias para terminar con su vida?

Mientras más acceso tenga a las herramientas que pueden dañarle, mayor es el factor de riesgo.

Sistema de Apoyo

1. ¿Tiene algún sistema de apoyo esa persona? Si es así, ¿qué grado de desarrollo tiene?
2. ¿Con cuánta rapidez y efectividad puede alcanzar los recursos de ayuda si es que lo necesita?

Mientras más alejada está la persona del apoyo, mayor es el grado de riesgo.

Esta escala le da al consejero una perspectiva rápida de qué tan grave es la situación.

Ahora también, presentaré otra herramienta que considera 6 de las principales facetas de la vida de un adolescente.

La siguiente tabla de índice de frecuencia trata varios aspectos y pautas de conducta notorias en la persona que pueden ser posibles comportamientos suicidas y dependiendo de la frecuencia de éstos, que se indica sumando los puntos puede ser que sean posibles suicidas o no, sino simplemente una depresión

Índice de frecuencia: Se ha reportado que ha ocurrido 1, 2, 3, ó más veces.

Comportamiento	Frecuencia		
	1	2	3
Dormir en clase	1	2	3
El payaso de la clase	1	2	3
Destrucción de propiedad	1	2	3
Rompimiento con el novio/a	1	2	3
Letargos	1	2	3
Lenguaje o gestos obscenos	1	2	3
Indisposición para comunicarse	1	2	3
Retraimiento/reclusivo	1	2	3
Llanto	1	2	3
Impulsivo	1	2	3
Depresión	1	2	3
Cambios de humor. Enojos repentinos	1	2	3
Argumentador	1	2	3
Incoherente	1	2	3
Fantasiioso o con alucinaciones	1	2	3
Pérdida de la memoria/desorientado	1	2	3

Paranoia(rápidamente se siente agredido)	1	2	3
Otros:	1	2	3
Estudios	Frecuencia		
Fallos notables en las calificaciones	1	2	3
Empeoramiento de la escritura	1	2	3
Falta de preparación para la clase (lápiz, papel)	1	2	3
Trabajos incompletos/no hechos	1	2	3
Fracasos académicos	1	2	3
Insatisfacción extrema con la escuela	1	2	3
Comportamiento irresponsable	1	2	3
No está al corriente/siempre se retrasa	1	2	3
Falta de motivación	1	2	3
Otros:	1	2	3
Compañeros	Frecuencia		
Deja sus amistades	1	2	3
Excluye a sus compañeros	1	2	3
Evita a los compañeros	1	2	3
Otros:	1	2	3
Asistencia	Frecuencia		
Ausencias excesivas	1	2	3
Pide salir del salón a menudo (para ir a la enfermería, consejero, baño, otros)	1	2	3
Ociosidad (todo el día)	1	2	3
Vaga por los pasillos	1	2	3
Llega tarde a clase	1	2	3
Se salta clases	1	2	3

Se va antes que termine la clase	1	2	3
Otros:	1	2	3
Apariencia / Salud	Frecuencia		
Problemas de salud no diagnosticados	1	2	3
Apariencia personal descuidada	1	2	3
Pérdida o subida de peso	1	2	3
Hiperactivo / nerviosismo	1	2	3
Sospecha de abuso de drogas / alcohol	1	2	3
Otros:	1	2	3
Familia	Frecuencia		
Pérdida reciente (mudada, divorcio, muerte)	1	2	3
Problemas familiares (separación, financiamiento, emocionales, salud)	1	2	3
Otros:	1	2	3

Ahora bien, independientemente de haber realizado la evaluación de la ESCALA DE PINS y la tabla de INDICE DE FRECUENCIA se debe de establecer una plática o entrevista con la persona de la cual se cree que pueda ser un caso de posible suicidio para que además de las herramientas anteriores haya un contacto directo y más personal, con el propósito de ampliar e indagar un poco más el estudio de las conductas y comportamientos del individuo en cuestión y así tal vez y con un poco de suerte éste nos pueda platicar más con respecto a la situación por la cual está pensando en la puerta falsa del suicidio.

Pues insisto y tal vez sea un poco repetitiva pero si se quiere prevenir y frenar los suicidios en la actualidad, es preciso además de indagar todas las cuestiones anteriores, sostener una entrevista personal y directa con el individuo

en posibilidad de cometer suicidio. El éxito de éste encuentro dependerá mucho del entrevistador o consejero.

Para que el adolescente en cuestión a la hora de la entrevista sienta empatía y confianza el que jugará el rol de consejero necesitará cubrir los siguientes puntos para que el encuentro sea exitoso:

1. Exponer el motivo del encuentro.
2. Comunicar el comportamiento específico que preocupa del adolescente.
3. Darle oportunidad al adolescente para que comparta sus sentimientos y sus observaciones.
4. Tener un lugar privado y seguro donde se lleve a cabo la entrevista.
5. Proyectar interés y calma.
6. Expresar sentimientos de esperanza y optimismo.
7. Ofrecer apoyo emocional.
8. Proporcionar al adolescente una respuesta concerniente a sus sentimientos y comportamiento y aclarar la información que él ha compartido.

Ahora, también es importante conocer algunos de los indicadores que pueden representar algún nivel de riesgo de suicidio en los adolescentes, ya que eso facilitará la detección de adolescentes con ciertas tendencias suicidas.

Los indicadores de riesgo se dividen de la siguiente manera:

Indicadores de Alto Riesgo

- Regalar posesiones personales.

- Discusión /o planes de suicidio.
- Discusión y/o recopilación de métodos suicidas .
- Previos intentos o amenazas de suicidio.
- Rasguños, marcas en el cuerpo u otros actos físicos autodestructivos.
- Preocupación con temas acerca de la muerte; palabras escritas o habladas/música y obras de arte.
- Expresiones de desesperanza, impotencia e ira contra sí mismo y el mundo.
- Uso de objetos oscuros y/o cuerpos desconectados en obras de arte personales.
- Declaraciones de que la familia o los amigos le echará de menos.
- Pérdida reciente por muerte.
- Pérdida reciente por suicidio.
- Un comportamiento positivo .repentino después de un periodo de depresión.
- Depresión e inestabilidad en el aniversario de la pérdida.
- Inhabilidad para aceptar ayuda relacionada con los indicadores anteriores.

Indicadores de Mediano Riesgo

- Declaraciones explícitas de intentar terminar con todo.
- No hay planes concretos ni específicos de suicidarse.
- No se ha escogido un método por medio del cual se intentará el suicidio.
- Falta de algún apoyo importante de parte de la familia, amigos, un profesional, etc.
- El individuo no ha mostrado cambios radicales en su comportamiento.

Indicadores de Bajo Riesgo

- Sentimientos vagos de desesperanza.
- No hay planes suicidas.

- No hay amenazas de suicidarse, verbales o escritas.

Conocer estos indicadores es de gran apoyo para conocer cómo poder disipar y estabilizar una situación crítica que se pueda llegar a presentar.

En sí, cuando en la vida del adolescente ocurren eventos que le produzcan tensión, como los grandes cambios tanto psicológicos como físicos que le suceden, éste se ve afectado y cambia de un estado de equilibrio a un estado de desequilibrio.

Es por eso que el adolescente debe ser ayudado para ser capaz de desarrollar mecanismos adecuados para soportar todos esos cambios y crisis por las que pasa para que llegue a tener una resolución saludable de cualquier contratiempo que tenga y recupere su equilibrio y confronte con éxito la situación.

Para desempeñar bien el rol de consejeros hay 10 pasos claves a seguir para intervenir en algún momento de crisis del adolescente:

PASOS:

1. Construir un puente entre la persona y el consejero.
2. Abrir la puerta y escuchar.
3. Evaluar la realidad.
4. Evaluar la intensidad.
5. Tomar a la persona en serio.
6. Hacer las preguntas correctas.
7. Evaluar y movilizar sistemas de apoyo.
8. Ponerse en acción.
9. Mantener el enfoque (seguimiento).
10. Ofrecer una mano de apoyo.

Asímismo se debe tener claro en mente las cosas que se deben hacer y las que se deben evitar; algunas de ellas son:

Cosas que se deben hacer	Cosas que se deben evitar
Alejar del adolescente todo lo que intentaba utilizar para hacerse daño a sí mismo.	No mostrarse sorprendido o apenado por ninguna de las cosas que el adolescente diga.
Utilizar medios que dirijan la mente del adolescente a las opciones positivas que haya disponibles.	No mencionar el dolor que le puede causar a la familia y amistades una persona suicida hasta que esté seguro de que quiere suicidarse.
Emplear un tono de voz calmado y comprensible.	No entrar en argumentos con el adolescente; pues nunca va a ganar este tipo de discusión.
Hacer las preguntas en forma constructiva y no amenazante.	No sentir que en sus manos está el resolver los problemas de la persona o de que debe tener todas las respuestas.
Tratar de aliviar la confusión y la desesperanza que está experimentando el adolescente.	No darse por vencido, ya que puede lograrlo.
Ayudar al adolescente a establecer un entendimiento de la situación, por medio de una comunicación total y un manejo positivo de los problemas.	

Para un adolescente que está pensando en un suicidio como solución a su crisis, la intervención y la prevención es solo el principio pues aún el adolescente necesita encontrar una solución positiva a sus problemas y por lo tanto si uno como apoyo de escucha y consejería no es capaz de manejar la situación, se debe entonces canalizar al adolescente a un profesional calificado para que le ayude a encontrar la solución a su situación de la mejor manera posible.

El trabajo de consejero para detectar y prevenir conductas suicidas puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

NOTA: SE UTILIZA ANEXO 4 "ENCUESTA DEL SUICIDIO"

PLÁTICA # 7

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE UN SUICIDA PARA SOBRELLEVAR EL DUELO DE SU MUERTE

OBJETIVO: El asistente al taller conocerá los elementos que implica el duelo de una pérdida de un ser querido para que pueda ayudar de guía a los familiares y amigos de un suicida a sobrellevar su muerte.

INTRODUCCIÓN: Se hablará de los pasos que implica el duelo cuando se ha perdido a un ser querido y se darán a conocer una lista de verbos que ayuden a los familiares y amigos a describir con claridad los sentimientos que sienten y así expresen lo que la muerte del suicida les está causando.

DESARROLLO DEL TEMA:

En un proceso de duelo se experimentan en cada una de las 3 formas siguientes:

- Psicológicamente: sentimientos y actitudes.
- Socialmente: comportamiento con los demás.
- Físicamente: salud y síntomas físicos.

El proceso de duelo es natural y único a cualquier tipo de pérdida y la muerte es un tipo de pérdida que nos enfrenta a una realidad para la cual no nos hemos preparado.

Junto con la muerte de un ser querido se experimentan muchas pérdidas a la vez: pérdida de confianza, de seguridad, de fe, de oportunidades, de sueños, de identidad, de sentido; pero no por eso se debe entender el duelo como un

desorden, enfermedad o signo de debilidad; aunque sí que la única curación es vivirlo, hablarlo y llorarlo.

Para el duelo no hay medida de tiempo para su duración; bueno, se da un parámetro, de aproximadamente un año si es un duelo "no complicado", pero si dura más tiempo se le clasifica como duelo "complicado" y es entonces cuando se aconseja la intervención de expertos para ayudar a la persona a salir del duelo; pero lo que sí es que no se puede comparar el duelo con el de otro, pues cada quien tiene sus necesidades y el ritmo de vivirlo.

Asímismo existen ciertos factores que determinan el proceso del duelo, como son:

- Las relaciones con la persona que murió.
- Estrategias para hacerle frente, es decir, mecanismos de defensa.
- Apoyos con los que cuenta la persona, familia, amigos o alguien con el que pueda compartir abiertamente los sentimientos.
- Las circunstancias de la muerte.

Las reacciones normales, a la pérdida de un ser querido serán las siguientes: de aturdimiento, incredulidad, coraje, pánico, soledad, enloquecimiento, depresión, lamentos.

La finalidad en el activo trabajo de duelo es ayudar a reconocer a los familiares y amigos que el suicida se ha ido, para que después se empiece a hacer los cambios internos (psicológicos) y externos (sociales) para ordenar la nueva realidad sin la persona muerta.

El duelo no termina con el funeral, apenas empieza. El duelo es intensamente personal. Durante las semanas y meses que siguen a una pérdida,

algunos de los sobrevivientes expresarán con el llanto sus emociones profundas, otros reflexionarán en silencio.

El luto no es una enfermedad, es un proceso normal y natural que permite que la separación se convierta lentamente en una realidad. La ceremonia del funeral facilita en cierta forma la aceptación de la realidad de la muerte. Y el rito del velatorio proporciona un ambiente seguro y de apoyo para aquellos que tenían la relación más cercana con la persona muerta. Es un espacio para expresar los sentimientos y recibir respaldo de los demás. Finalmente el sepelio es la ocasión para reconocer y honrar públicamente al ser querido; es la despedida final al cuerpo físico.

La pérdida de alguien por muerte es una herida, y debe darse a sí mismo tiempo para sanar de ese mal. El tiempo por sí solo no le curará, pero la duración del proceso del duelo le ayudará a recuperar su entereza, si es que se permite experimentar y sentir lo que sea necesario para liberar al fallecido y proseguir con la propia vida.

Las semanas que siguen inmediatamente a la muerte son un periodo de entumecimiento y confusión; prevalecen los sentimientos de choque, incredulidad, protesta y negación

La angustia es muy aguda pues hay un cambio en la propia vida desde el momento en que a cada uno de los allegados del suicida se le comunica la muerte.

Los hábitos alimenticios y de descanso nocturno se alteran, las lágrimas y los sentimientos de tristeza profunda aparecen así como también surge el recuerdo de la persona fallecida.

Después de que han pasado unos cuantos meses lo más probable sea que el dolor y la confusión sigan siendo agudos, pero éstos tendrán que ir disminuyendo gradualmente para que la recuperación comience a darse de manera automática.

Durante esta etapa, probablemente se tengan periodos de depresión junto con la tristeza y a su vez pueden aparecer periodos de baja energía y fatiga.

Además puede aparecer la preocupación acerca de si será posible salir adelante, si se podrá sobrevivir a la pérdida, esto es normal y pasará con el tiempo; pero meditar acerca de las circunstancias negativas de la muerte sólo retrasarán la recuperación, ya que es posible que con frecuencia se piense en los errores que se cometieron con la relación del suicida, las cosas que se dejaron de hacer y que se desearía haber hecho.

Pero independientemente de lo que haya sucedido se debe pensar que se procuro hacer lo mejor que se podía en el momento, ya que el repaso continuo de las circunstancias no se pueden cambiar. Por lo tanto se debe de intentar perdonarse a sí mismo, si es que tiene algo que perdonarse con respecto a la relación que llevaba con el suicida y que posiblemente quedó pendiente, debe dejar de autocastigarse a sí mismo.

Soñar con la persona amada es parte de la elaboración del duelo y la despedida.

Por otra parte el aniversario de su muerte, los días festivos y las celebraciones familiares serán una dura prueba que sobrepasar y muy difíciles ante la ausencia del ser querido; en estas ocasiones se deberá procurar tener alrededor a personas que puedan dar apoyo.

Después de algún tiempo la vida volverá a la "normalidad" hábitos antiguos se habrán restablecido y las nuevas costumbres se habrán vuelto cotidianas; el dolor emocional será menos agudo.

La etapa final de duelo tendrá como objetivo aceptar la realidad de la pérdida y encontrar una nueva identidad y reconstruir la vida; entonces se sentirá más fuerte que nunca y sabrá que el dolor pasa con el tiempo.

Es claro, que el fallecimiento de alguien querido puede causar dolor emocional y confusión pues es una de las experiencias más traumáticas de la vida pero la capacidad para orientar el dolor es importante tanto para el individuo que experimenta la pérdida como para la sociedad de la que forma parte.

La conclusión del duelo significa el saber manejarlo, significa comprender los sentimientos, aprender a vivir con la pérdida y el cambio, ajustar los sucesos de una muerte y sus consecuencias a la vida propia, con el fin de que usted pueda seguir viviendo.

Por el contrario la tensión que se acumula en un duelo fallido o incompleto puede conducir a enfermedades físicas serias, a horas perdidas en el empleo, a la angustia mental e incluso a la muerte.

Es comprensible todo por lo que pasan los padres del suicida pues, la muerte de un hijo es algo que la mente humana le resulta difícil comprender, parece que es algo que va en contra de la naturaleza, ya que el fin de una vida que aún se está formando o apenas empieza, es una crueldad casi inconcebible.

Como padres del suicida se espera morir antes que los hijos y cuando se revierte parece que algo está equivocado pero la vida sigue su marcha, y tal vez haya otros hijos a quien atender.

El despedirse de un hijo es una de las pruebas más duras de la vida pero no se debe olvidar que algunas veces los sucesos más dolorosos en la vida pueden transformarse en lecciones que nos hacen avanzar en nuestro desarrollo como individuos.

Los momentos de duelo más que nunca, son el momento para que todos los miembros de la familia y amigos se brinden mutuamente apoyo, solicitud y amor, ya que cada uno está experimentando su infierno privado.

Lo cierto es que si alguien a quien usted amó y con quien convivió se suicida, le deja detrás para que sobreviva, como sobreviviente, debe entonces proseguir y reiniciar la vida de nuevo.

Todas las personas que estuvieron relacionadas con el suicida, se ven obligadas a examinarse a sí mismas, y todas pueden sentir culpabilidad, responsabilidad y autoinculpación. Esto es especialmente doloroso porque la elaboración de duelo sigue el mismo patrón general que en el caso de otras muertes, pero la culpabilidad retrasa la recuperación.

Las fases de todo duelo son las siguientes:

- Evitación: En esta etapa no se acepta la pérdida; se da el proceso de reconocimiento.
- Confrontación: En esta etapa se experimenta el dolor de que se ha perdido al ser querido. Aparecen las diferentes reacciones ante el hecho. También se da el recordar realista con respecto a la persona suicida, con sus virtudes y

defectos; y se da la renuncia a la forma de ver el mundo sin la persona amada.

- Adaptación: En esta etapa se busca el reajuste al nuevo mundo sin la persona y se da el proceso de reinvertir la energía que se usaba para el dolor de la pérdida para ahora canalizarla de otra forma más positiva.

El suicidio pues de un miembro de la familia es una amenaza triple, es un fallecimiento súbito, sin tiempo para prepararse para el duelo; es una acción contundente con un gran contenido emocional.

Pero usted puede ayudar a acelerar el proceso deshaciéndose de tantos recordatorios como sea posible, aunque sin destruir todos pero sí guardarlos un tiempo, ya que rendir culto al ser amado fallecido es enfermizo y una forma de negar la realidad de la muerte. Por ello es importante proseguir con la vida misma y que se prepare para despedirlo; lo tiene que enterrar tanto psicológicamente como físicamente.

Debido a que el suicidio provoca respuestas negativas de las personas en general, resulta tentador el mentir cuando se habla con extraños o con personas muy superficialmente conocidas. Por eso es muy válido que se proteja a sí mismo en la forma que crea más conveniente, según la ocasión. Si le es más fácil evadir el asunto que sentirse a la defensiva, hágalo así. Una mentira se puede descubrir en fecha posterior, pero no tiene que compartir detalles con todo el mundo. Le sugiero entonces que se limite a decir que el acontecimiento le afecta demasiado y que prefiere no hablar al respecto.

Perdone y empiece a vivir de nuevo, durante un tiempo la sobrevivencia sólo consistirá en un esfuerzo por vivir un día a la vez, algunos días serán mejores que otros. Lenta y gradualmente, pasará el tiempo y la herida cicatrizará.

La mayoría de los suicidios son resultado de una combinación de factores, cuando una persona se ha hartado de la vida, es difícil identificar una razón para la muerte; el suicidio presenta más preguntas que respuestas, especialmente para el sobreviviente que trata de comprender el misterio de un suicidio.

La muerte por suicidio puede tener un poder increíble sobre las vidas de los sobrevivientes. Familia, parientes, amigos, vecinos, compañeros, y muchos otros experimentarán dolor, confusión y algunas veces, como ya se menciono culpabilidad por la muerte.

Es imposible no experimentar dolor. La vida y el dolor van de la mano. Final y principio, nacimiento y muerte, inicios y conclusiones, éstos son los ritmos y ciclos inevitables que convierten la vida en un proceso totalmente dinámico.

La muerte de un ser querido es un cambio importante en la vida; cuando ésta es inesperada, repentina, el trauma puede ser severo; la experiencia le cambiará, para bien o para mal y nunca volverá a ser exactamente el mismo que era. La habilidad para reconocer y manejar los cambios y las pérdidas será un factor decisivo en una transición positiva hacia el futuro.

Nunca es ligera la ruta hacia la recuperación del pesar y tiene sus altas así como sus bajas; después de una pérdida significativa se debe optar por vivir de nuevo, es el momento de levantarse, recuperar el sentido de equilibrio y continuar con la vida.

NOTA: SE UTILIZA ANEXO 5 "LISTA DE SENTIMIENTOS"

CONCLUSIÓN

El haber realizado esta investigación fue para cumplir con un objetivo específico que era el portarle a las personas en general y aún más a las que trabajan o tienen contacto con adolescentes, algún tipo de información en la que ellos tengan la posibilidad de indagar y tomar medidas necesarias para ayudar en la formación en la etapa de la adolescencia, con respecto al suicidio.

Se esperaba crear conciencia y dar a conocer todos y cada uno de los aspectos que envuelven al tema de lo que es el suicidio. De esta manera se elaboró un concepto propio de suicidio a partir de distintos autores, esta definición es la siguiente; suicidio será toda acción que el individuo realiza para quitarse la vida de forma voluntaria, para dar fin a su existencia porque simplemente ya perdió el sentido de la misma.

Cabe mencionar que se llegó a la conclusión de que el suicidio es un fenómeno multifactorial, en donde las causas que lo desencadenan pueden ser varias; no hay nunca un solo factor o causa que lleve a la persona a tomar la decisión de acabar con la vida propia.

Además, se comprobó el hecho de que más mujeres que hombres intentan suicidarse, pero son más los hombres que las mujeres quienes consiguen terminar con su existencia; esto se puede ver más claramente en las estadísticas que se muestran, en donde el número de intentos de suicidios por sexo muestra un cifra más elevada en el sexo femenino y por el contrario muestra una cifra mayor en los suicidios consumados por parte del sexo masculino.

Otro aspecto, que queda claro es que la persona que tiene en mente suicidarse, por lo general, hace un atento aviso a la gente que le rodea de su intención; ya sea por medio de su cambio de conductas o de forma verbal, expresando que ya no vale

la pena vivir, o que ya nunca más va a estorbarle a sus seres queridos, pues ya no lo verán más.

Ese aspecto, es muy importante tomarlo en cuenta, para la intervención y prevención a tiempo de posibles situaciones de suicidio y con mayor razón en los adolescentes, ya que en esa etapa están más vulnerables y sensibles debido a los múltiples cambios por los que están pasando.

Por ese motivo, en esta documentación se ve la importancia de conocer ampliamente la etapa de la adolescencia, en sus aspectos tanto físicos, cognitivos como psicosociales; ya que son bastantes cambios los que les suceden y son en especial muy fuertes las dos crisis por la que debe pasar el adolescente para convertirse en adulto; ya que en una de ellas debe conformar su identidad y en la otra su autonomía.

Viendo lo vulnerable del individuo en la etapa de la adolescencia, aquí entonces es donde adquiere gran importancia que los adolescentes tengan un desarrollo humano integral con valores morales y actitudes positivas ante la vida pues serán pocos o muchos los obstáculos que ésta les pueda presentar, para poder alcanzar sus sueños y la realización de su meta final: la plena realización personal y felicidad de triunfar y tener éxito en la vida.

Dando al adolescente una guía sólida de valores morales básicos, éste podrá enfrentarse ante cualquier situación de dificultad con aplomo y sin perder la cordura, queriendo escapar por la puerta falsa de la propia autodestrucción, cuando las cosas se ven un poco oscuras.

Es importante reafirmar que no sólo basta dar a los adolescentes las herramientas necesarias para que formulen su plan de vida y valores morales; sino que además se debe crear conciencia tanto a los chicos como a los formadores que le rodean de que nuestro entorno se ha vuelto, una sociedad hedonista y permisivista demasiado superficial en donde está inmersa la cultura de la muerte.

En esta cultura de la muerte el valor de la vida no es tan importante como lo es el placer y el materialismo donde vales por lo que tienes y no por lo que eres. En ese vivir tan agitado el adolescente no es capaz de hacer un alto en su vida para replantearse sus objetivos y volver la vista atrás para ver lo que ha hecho o dejado de hacer y poder tomar las riendas de su proyecto vital, sembrando así un temor a vivir.

Finalmente con el taller propuesto para la prevención de conductas suicidas y la guía de autoayuda a los padres, familiares o amigos a quienes han tenido la experiencia de perder a un ser querido, se pretende que la gente de la sociedad en general desarrolle y adquiera las habilidades para poder intervenir y prevenir posibles focos de suicidio en la sociedad. Esto se logra por medio de ciertas escalas que evalúan indicadores de riesgo en la persona suicida.

Por otro lado la guía de autoayuda a las personas que ya se les ha muerto un ser querido por suicidio, pretende que aprendan a sobrellevar ese duelo traumático de la muerte de su ser querido. Además se debe hacer hincapié en que ellos aún viven y no pueden cambiar el suceso por más que quieran, las cosas no tienen marcha atrás ni pueden autoinculparse por lo sucedido.

Para terminar se deja una frase, que pretende ayudar a reflexionar y meditar:

“NO TE LAMENTES DE LO QUE TE HA PASADO, NI TE DES POR VENCIDO SIN ANTES LUCHAR, TOMA TU MOCHILA CARGADA DE SUEÑOS Y ESPERANZAS SOBRE LA ESPALDA SIN PERDER DE VISTA TU REALIDAD, NO EVADAS TU RESPONSABILIDAD NI TUS PROBLEMAS, ENFRÉNTALOS CON LA MIRADA EN ALTO Y TEN EN CUENTA DE QUE SIEMPRE HAY UNA ESPERANZA Y UNA ILUSIÓN POR LA CUAL VALDRÁ LA PENA LUCHAR Y ARRIESGAR EL TODO POR EL TODO DANDO LO MEJOR DE TÍ, NO PIERDAS EL SENTIDO DE TU EXISTENCIA Y NO PIERDAS NI OLVIDES NUNCA UN ESPÍRITU TRIUNFADOR... ¡SIGUE SIEMPRE ADELANTE!”

BIBLIOGRAFÍA

1. BRETON, Sue. "*La Depresión*" Ediciones Martínez Roca S.A. México. 1999.
P. 123
2. CASTILLO, Gerardo. "*Los Adolescentes y sus Problemas*" Editorial Minos.
México 1989 6ª edición. P.230
3. CRAIG, J. Grace. "*Desarrollo Psicológico*" Prentice-Hall. México 1997 7ª edición.
P.733
4. DAVIDOFF, L. Linda. "*Introducción a la Psicología*" Mc Graw-Hill. España
1990 3ª edición. P.685
5. POLAINO-LORENTE, Aquilino. "*Manual de Bioética General*" Ediciones Rialp
S.A. Madrid, España. 1994 2ª edición. P.490
6. DEITS, Bob. "*Vivir Después de la Pérdida*" Editorial Diana. México 1992. P.240
7. DURKHEIM, Émile. "*El Suicidio*" Ediciones Coyoacán. México 2000 6ª edición.
P.343
8. GALIZ, M. Fernanda. "*El Adolescente Manual para Entenderlo y Encauzarlo*"
Editorial Diana. México 1998. P.175
9. HURLOCK, B. Elizabeth. "*Psicología de la Adolescencia*" Editorial Paidós.
México 1987. P.572
10. I.N.E.G.I México. "*Estadísticas de Intentos de Suicidio y Suicidios*" Cuaderno
núm.6

11. JIMENEZ, R. Arnold Omar. "*El Suicidios, más que un Mensaje Póstumo*"
Semanaio Arquidiocesano de Guadalajara, 3 de septiembre del 2000.
12. LECLERQ, Jacques. "*Los Derechos Humanos*" Editorial Herder. Barcelona 1976.
P.260
13. MICROSOFT CORPORATION. "*Suicidio*" Enciclopedia Microsoft Encarta
1998
14. MIRABELL, Enrique. "*Como Entender a los Adolescentes*" Editorial Eunsa.
España 1995. P.175
15. MITCHEL, T. Anthony. "*Suicidio*" Editorial Unilit. Colombia 1991. P.240
16. O'CONNOR, Nancy. "*Déjalos ir con Amor*" Editorial Trillas. México 2000 7ª
edición. P.166
17. PICK DE WEISS, Susan / TRUJILLO V. Elvia. "*YO Adolescente Respuestas
Claras a mis Grandes Dudas*" Editorial Planeta. México 1994 4ª edición. P.216
18. PLIEGO, María. "*Valores y Autoeducación*" Editorial Minos México 1996 11ª
edición P.116
19. RIBER, Lorenzo. "*Obras Completas de Séneca*" Editorial M.Aguilar. Madrid
1943. P.1087
20. ROJAS, Enrique. "*El Hombre Light*" Editorial Litografía Roses S.A. España
1998. P.181

21. SHERR, Lorraine. "Agonía Muerte y Duelo" Manual Moderno. México 1998 2ª edición P.230
22. WATSON, I Robert / LINDGREN C. Henry. "Psicología del Niño y el Adolescente" Editorial Limusa. México 1991. P.730

PÁGINAS WEB

23. Página Internet www.santojanni.org/comunidad/adolescencia.htm
24. Página Internet [www.ctv.es/USERS/mmori/\(34\)suic.htm](http://www.ctv.es/USERS/mmori/(34)suic.htm)
25. Página Internet www.santojanni.org/comunidad/suicidio.htm
26. Página Internet www.aacap.org/publications/apntsfam/suicide.htm
27. Página Internet www.ciudadfutura.com/psico/ap:rticulos/suicidio.htm
28. Página Internet <http://familymanagement.com/facts/spanish/apuntes10.html>
29. Página Internet http://www.psicoplanet.com/tema27_contenido.htm.
30. Página de Internet <http://www.salud.com>

HEMEROGRAFÍA

31. REVISTA CONCILIUM. No199 "El Suicidio y el Derecho a la Muerte". Ediciones Cristiandad. Madrid, España. 1985.
32. REVISTA INFORMÁTICA MÉDICA Año III/No 12 "Intento de Suicidio en Adolescentes Mexicanos" Diciembre de 1999.

ANEXOS

HOJA DE EVALUACIÓN

Título de la Plática:

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES.-

Marca con una cruz la calificación que consideres más apropiada, a las siguientes preguntas que se refieren al desarrollo de la sesión dada.

Excelente 9 10 Buena 8 7 6 Regular 5 4 3 Mala 2 1

1.- Calidad y amenidad de la exposición

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.- Preparación, dominio y conocimiento del expositor acerca del tema tratado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OBSERVACIONES O COMENTARIOS ACERCA:

Conocimientos que reforzó:

Aprendizajes nuevos adquiridos:

Otros:

LISTA DE VALORES

INSTRUCCIONES: Una forma de averiguar lo que valoramos, es vernos obligados a decidir entre ciertas cosas y seleccionar la más importante. A continuación se presenta una serie de frases. Ordénalas poniendo el número 1 a lo que más te interesa hacer, el 2 a lo que sigue en importancia y así sucesivamente, de manera que en último lugar quede lo que jamás desearías hacer o lo que menos te interesa.

- () Tener relaciones sexuales
- () Salir con un hombre o mujer casado (a)
- () Obedecer a mis padres
- () Ser profesional
- () Dedicarle tiempo a la vida social
- () Ser deportista
- () Usar drogas
- () Tener una buena comunicación con mis padres
- () Quedar bien con mis amigos
- () Casarme
- () Consumir bebidas alcohólicas
- () Tener hijos
- () Ser buen estudiante
- () Tener hijos siendo adolescente
- () Fumar
- () Usar anticonceptivos
- () Tener éxito en la vida

CARTA A PEPE

A quien corresponda:

Cuando te conocí algo me decía que me iba a quedar contigo.

Al principio fuiste muy buena conmigo y me ayudaste mucho, me diste seguridad que nunca antes tuve, me hiciste sentir superior a los demás, me hiciste reír mucho, me hiciste sentir importante y elevaste mi autoestima; me hiciste sentir que mi dinero era mi mejor cualidad, me ayudaste a acercarme a los hombres y con todo esto, me ayudaste a ser conocido y aceptado.

Cuando me estaba envolviendo más en la relación, te volviste extremadamente celosa. Te escondiste de mí, me quitaste la felicidad y la inocencia que tuve de niña, me hiciste romper relaciones con mi mejor amigo, me quitaste la ambición por la vida. Me separabas cada vez más de mi familia, cada día, me convertiste en un perfecto mentiroso, pusiste una tapa en mí para que no pudiera expresar mis sentimientos. Cambiaste mi carácter y me convertí en una presumida y envidiosa. Quitaste de mi vida el deporte y el ejercicio.

También me quitaste el amor y la ilusión. Por tus celos perdí a mi novio.

Siempre querías estar conmigo dondequiera que yo estuviera, y a veces eras tan celosa que no me dejabas ni cumplir con mis obligaciones.

Mucha gente me dejó porque te prefería a ti o porque salía contigo. Algunas de mis amigas te tenían mucho miedo, pero te conocieron por mí. Todo mundo me conocía por ti. Me tenías encadenada a tu propio mundo y yo hacía lo que tú me dijeras sin

importarme la gente que estaba de por medio. Me hiciste lastimar a mucha gente sin siquiera darme cuenta.

Yo sé que eres muy paciente y que después de este tiempo de separación me vas a estar esperando y vas a estar muy contenta de verme, pero quiero que sepas que te vas a cansar de esperar.

Estoy en constante lucha por recuperar las cosas que me quitaste: mi propia autoestima, confianza, honestidad, agradecimiento, amor y un grupo de gentes que me ayudan mucho. Estoy recuperando todas esas cosas que fui perdiendo por ti.

Me has lastimado mucho; no me molestes más, mantente alejada de mí, no pierdas tu tiempo; las cosas fueron padrísimas al principio, pero ya no lo son. No quiero volver a verte. Quiero que te acuerdes que mis nuevas armas las cuido en todo momento.

Adiós.

Bebida alcohólica.

ENCUESTA ACERCA DEL SUICIDIO

_____ Edad

_____ Sexo

INSTRUCCIONES: Coloca dentro del paréntesis la letra de la opción que mejor responda a cada uno de los siguientes enunciados según la opinión que tengas al respecto.

- 1.- () Ha pasado por tu mente alguna vez, la idea de suicidarte.
- A) Sí
 - B) Sólo como un modo de escapar a mis problemas
 - C) Sólo para llamar la atención
 - D) A veces pero sé que no lo haré
 - E) No para nada / Nunca
- 2.- () ¿Qué método utilizarías para llevar a cabo el suicidio?
- A) Arma de fuego
 - B) Arma blanca
 - C) Estrangulación
 - D) Intoxicación (veneno/ pastillas/ droga)
 - E) Otro medio ¿cuál? _____
- 3.- () ¿Cuál crees que sería la causa principal por la que un adolescente como tú se suicidaría?
- A) Depresión
 - B) Falta de autoestima (NO sentirte aceptado, querido, comprendido)
 - C) Estrés por los estudios
 - D) Pérdida de un ser querido

- E) Presión por triunfar y destacar
- F) Sentimiento de soledad y vacío
- G) Sentimiento de inutilidad
- H) Otra ¿cuál? _____

4.- () ¿Cuál es tú pensamiento con respecto a tus expectativas hacia el futuro?

- A) Miras hacia el futuro con gran esperanza e ilusión
- B) Crees que el futuro es incierto y vago y que tal vez no siempre van a salir las cosas como las quieres
- C) Ves un futuro negro con ningún sueño ni esperanza
- D) No hay futuro / No ves futuro para ti

5.- () ¿Cuál es la principal razón que tienes para vivir?

- A) Tu familia
- B) Tus amigos
- C) La vida tan hermosa que te espera en un futuro
- D) Miedo a la muerte
- E) Tú mismo, tus metas
- F) No tienes alguna

Otra ¿cuál? _____

LISTA DE SENTIMIENTOS:

Las siguientes palabras describen sentimientos. Usted debe encontrar la mejor palabra para describir el sentimiento que intenta transmitir, después de la pérdida de su ser querido:

FELICIDAD	ENOJO	TRISTEZA
Contento	Ultrajado	Huraño
Relajado	Irritado	Desdichado
Sereno	Furioso	Desolado
Calmado	Malhumorado	Infeliz
Alegre	Molesto	Lúgubre
Encantado	Emberrenchinado	Melancólico
Animado	Encendido	Afligido
Festivo	Agitado	Desanimado
Regocijado	Enfurecido	Deprimido
Alborozado	Iracundo	Con murria
Jubiloso	Amargado	Menguado
Despreocupado	Colérico	Melancólico
Festivo	Airado	Desamparado
Extasiado	Frustrado	Abatido

MIEDO	TENSIÓN	DOLOR
Miedoso	Tenso	Lastimado
Trémulo	Estirado	Ofendido
Aterrado	Tirante	Afligido
Histérico	Débil	Adolorido
Impactado	Inmovilizado	Destrozado
Horrorizado	Paralizado	Torturado
Nervioso	Dilatado	Apenado
Atemorizado	Hundido	Sufrido
Petrificado	Jadeante	Solitario
Alarmado	Sudoroso	Angustiado
Trágico	Lento	Frío

VALENTÍA	ANHELO	DUDA
Animado	Fascinado	Incrédulo
Confinado	Creativo	Sospechoso
Seguro	Ardiente	Incierto
Tranquilo	Excitado	Inconstante
Audaz	Astuto	Desesperado
Animoso	Ávido	Impotente
Decidido	Sincero	Vacilante
Orgullosa	Intrigado	Frustrado
Atrevido	Inquisitivo	Pesimista

